

मनोविकास

वयात येणाऱ्या मुलींपासून महिलांपर्यंत सर्वांच्याच मनातील प्रश्नांविषयी

लेकीला उत्तर हवंय

फील्डवर्क आणि लेखन
अनु गुप्ता

कल्पना आरेखन आणि चित्रांकन
कॅरन हेडॉक

फील्डवर्कचं संयोजन आणि सहयोग
शोभा शिंगणे

अनुवाद
सविता दामले



मनोविकास प्रकाशन

प्रकाशक । अरविंद घन:श्याम पाटकर
मनोविकास प्रकाशन
३-ए/४, शक्ती टॉवर, ६७२, नारायण पेठ,
पुणे - ४११ ०३०.
दूरध्वनी : ०२०-६५२६२९५०
Website: www.manovikasprakashan.com
Email: manovikaspublication@gmail. com

Lekeela Uttar Havay | लेकीला उत्तर हवंय
फील्डवर्क आणि लेखन । अनु गुप्ता
कल्पना आरेखन आणि चित्रांकन । कॅरन हेडॉक
फील्डवर्कचं संयोजन आणि सहयोग । शोभा शिंगणे

अनुवाद । सविता दामले
Email : savitadamle@rediffmail.com

मुखपृष्ठ । गिरीश सहस्रबुद्धे
अक्षरजुळणी । विलास भोराडे, पुणे.
मुद्रक । श्री बालाजी एन्टरप्रायजेस, पुणे.

Original Hindi edition first published by Eklavya in March, 1997.

प्रथमावृत्ती । २५ ऑगस्ट २०१६
ISBN : 978-93-81668-03-5
मूल्य । ₹ १२०

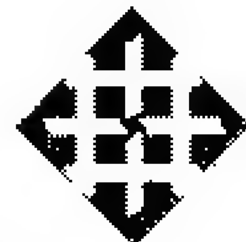
या पुस्तकातील चित्रकार :
कॅरन हेडॉक, चंदीगढ – हे पुस्तक कशासाठी, पृष्ठ १ ते ३, ८ ते १९, २१ ते २७, ३० ते ३८, ४० (वर आणि रोपटे), ४१, ४६ (खाली), ४७, ४९ ते ५२, ५४, ५५, ५८, ६०, ६१, ६५ ते ६८, ७१ (चौकट), ७२
प्रतिक्षा तिवारी, देवास, म. प्र. – पृष्ठ ४, ३९, ४५, ५७ (मध्ये), ६२ (वर), ६४
अनु गुप्ता, देवास, म. प्र. – पृष्ठ ४६ (वर उजवीकडे) , ४७ (मध्ये)
सरोज ठाकुर, देवास, म. प्र. – पृष्ठ ५६ (मध्ये), ५७ (खाली डावीकडे)
उज्ज्वला भावसार, पीपलरांवा, देवास, म. प्र. – पृष्ठ २८ (वर डावीकडे), २९ (वर मध्ये)
रीटा बधावे, बसन, म. प्र. – आभार पृष्ठ
अशोक कुमार कचेर, करकटी, शहडोल, म. प्र. – पृष्ठ ६१ (वर)
रश्मी विश्वकर्मा, नरसिंहपूर, म.प्र. – पृष्ठ ६२ (खाली), ६३
वीणा चौहान, बानापुरा, होशंगाबाद, म. प्र. – पृष्ठ २८ (खाली उजवीकडे)
कीर्ती चौहान, टिमरनी, होशंगाबाद, म. प्र. – पृष्ठ ७०
अमी जे. डेलीवाला, भावनगर, गुजरात – पृष्ठ ५६ (खाली), ५७ (खाली)
अमरजोत, चंदीगढ – पृष्ठ २८ (वर उजवीकडे)
अनुज, चंदीगढ – पृष्ठ २९ (खाली), ४० (मध्ये), ४८ (वर)
शाना, चंदीगढ – अनुक्रमणिका, पृष्ठ ५, २८ (खाली डावीकडे), ४६ (वर)
तनुई, चंदीगढ – पृष्ठ ४२, ७१
शमशेर, चंदीगढ – पृष्ठ ४४, ४८ (खाली)
हारलीन, चंदीगढ – पृष्ठ ४५
विप्लव शशि, भोपाळ, म. प्र. – पृष्ठ ६ आणि २०

‘बेटी करे सवाल’ या मूळ हिंदी पुस्तकाचा अनुवाद

लेकीला उत्तर हवंय

आरोग्य, सौंदर्य, अधिकारविषयक सामाजिक समजुतींमुळे
वयात येणाऱ्या मुलींपासून महिलांपर्यंत
सर्वांच्या आयुष्यावर कसा प्रभाव पडतो
याविषयी...

फील्डवर्क आणि लेखन
अनु गुप्ता
कल्पना आरेखन आणि चित्रांकन
कॅरन हेडॉक
फील्डवर्कचं संयोजन आणि सहयोग
शोभा शिंगणे
अनुवाद
सविता दामले



मनोविकास प्रकाशन

ह्या पुस्तकातील माहितीचा व्यावसायिक उद्देशाखेरीज इतर कुठल्याही कारणासाठी जास्तीत जास्त उपयोग झाला, तरच ह्या पुस्तकाचे सार्थक होणार आहे. म्हणून ह्यातील माहितीचा उपयोग अगदी विनासंकोच करावा. मात्र, तसे करताना तुम्ही आम्हाला कळवलेत, तर आम्हाला खूपच आनंद होईल.



आभार

'लेकीला उत्तर हवंय' ही पुस्तिका तयार करण्यात बऱ्याच लोकांचं योगदान आहे. त्या सर्वांचे आम्ही खूप आभारी आहोत.

'आपलं शरीर आणि मासिक पाळी' ह्या विषयावरील कार्यशाळेत भाग घेणाऱ्या शिक्षिका आणि विद्यार्थिनींचे आम्ही आभारी आहोत. त्यांनी जे प्रश्न विचारले, त्यातील खूपसे प्रश्न आम्ही ह्या पुस्तिकेत समाविष्ट केले आहेत.

तसेच ज्या संस्थांनी आम्हाला अनेक सुविधा उपलब्ध करून दिल्या, त्या सर्व संस्थांचेही आम्ही आभार मानतो.

त्यांची नावं पुढीलप्रमाणे : पी.जी.बी.टी. देवास – ह्या संस्थेने मानवी शरीराच्या मॉडिलचा उपयोग करू दिला आणि शिक्षिकांबरोबर कार्यशाळा घेण्यासाठी जागा उपलब्ध करून दिली.

डाईट, देवास – महाराणी राधाबाई शासकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय आणि महाराणी राधाबाई कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालय, देवास यांनी मुलांबरोबर कार्यशाळा घेण्यासाठी जागा उपलब्ध करून दिली.

हेमा जोशी, ज्योती जोशी, भारती दवे, छाया दुबे, चेतना खरे, अर्चना काजळे ह्या मुलींनी ह्या पुस्तकावर विशेष अभिप्राय देण्यासाठी आम्हाला सहकार्य केलं.

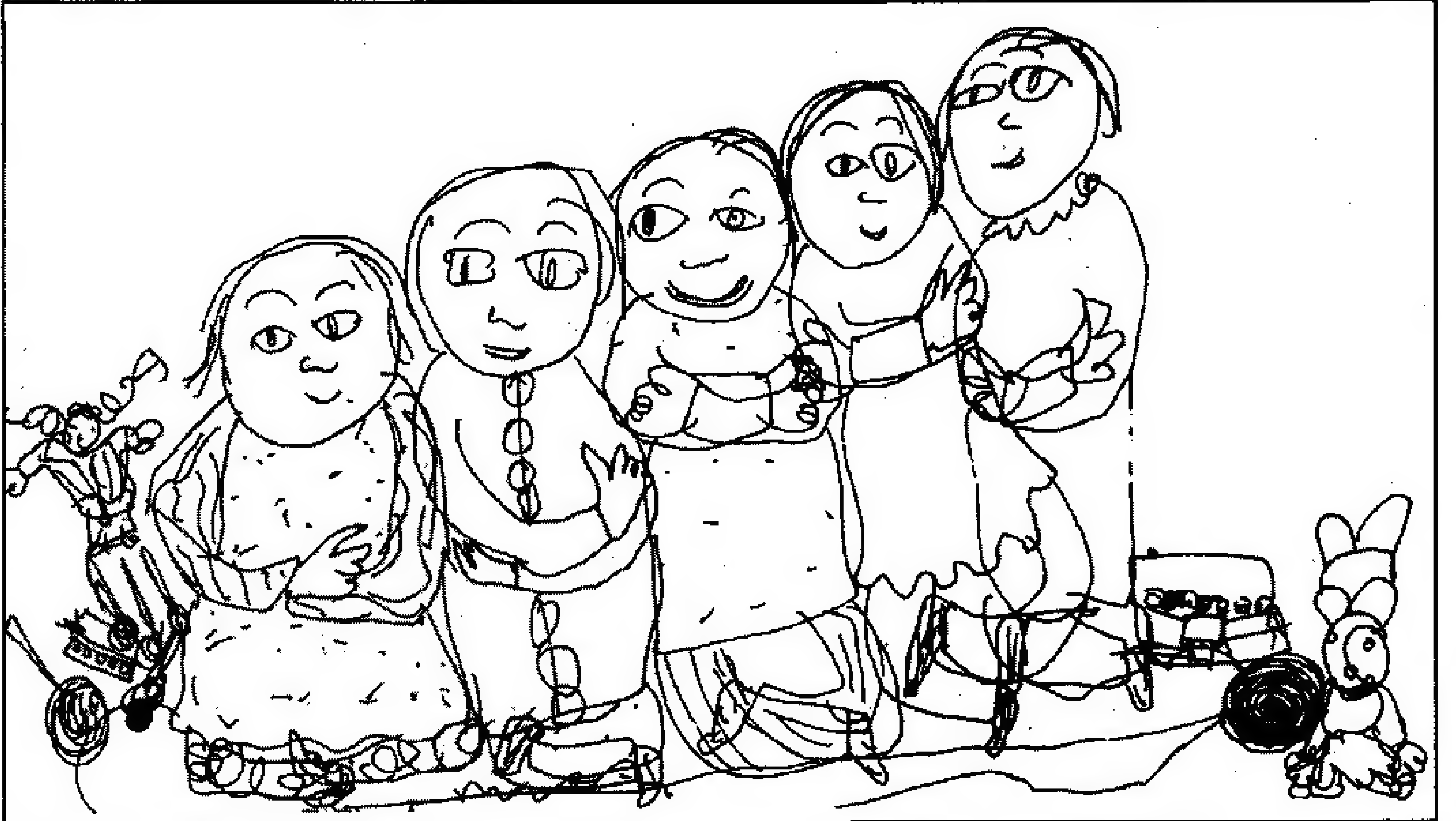
पुस्तिका तयार करण्यासाठी लागणारे माहितीचे स्रोत पुरवणाऱ्या, तसेच सूचना आणि सुधारणा सुचवणाऱ्या नीला हर्डीकर, संजीवनी कांत, लक्ष्मी मूर्ती, लॉरी बेंजामिन, सुभद्रा, कल्याणी डिके, प्रतिभा दास, वैद्य भाग्यवंती शर्मा, डॉ. ठाकूर, डॉ. रत्ना शिहूरकर ह्या सर्वांचे मनापासून आभार.

खालील संस्थांनी आम्हाला या पुस्तकाच्या निर्मितीत साहाय्य केलं.

१) शासकीय कन्या हायस्कूल, भौंरासा.
२) शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, भौंरासा.
३) शासकीय कन्या माध्यमिक विद्यालय, भौंरासा.
४) वैभव बाल मंदिर, देवास.
५) महाराणी राधाबाई कनिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, देवास.
६) महाराणी राधाबाई उच्च माध्यमिक कन्या विद्यालय, देवास.
७) महाराणी चिमणाबाई कनिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, देवास.
८) महाराणी चिमणाबाई उच्च माध्यमिक कन्या विद्यालय, देवास.
९) गोड विद्यापीठ, देवास.
१०) बालविहार, देवास.
११) शासकीय नूतन माध्यमिक विद्यालय, देवास.
१२) शासकीय कन्या हायस्कूल, खातेगाव.
१३) शासकीय कन्या हायस्कूल, नेवरी.
१४) सरस्वती शिशू मंदिर, खातेगाव.
१५) शासकीय आदिवासी हरिजन छात्रावास, खातेगाव.
१६) शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, टोकखुर्द.

ह्या सर्व संस्थांचे मन:पूर्वक आभार!

लेकीला उत्तर हवंय!
आतल्या गोष्टी



हे पुस्तक कशासाठी?



सात-आठ वर्षांपूर्वी आम्ही देवासमधल्या काही शाळकरी मुलींबरोबर गप्पागोष्टी करत होतो. गप्पांच्या ओघात किशोरावस्थेत शरीरामध्ये होणाऱ्या बदलांबद्दल आम्ही त्यांना माहिती देत होतो. तेव्हा एक मुलगी म्हणाली, ''ताई, आमचे सर म्हणतात की, अशा विषयावर तुम्ही बोलता म्हणजे तुम्ही वाह्यात मुली आहात. खरंच का आम्ही तशा आहोत?''

ते ऐकून माझा चेहरा उतरला. पण एक दुसरी मुलगी म्हणाली, ''तसं नाही ताई, ही माहिती आम्हाला आज नाही, तर आणखी एक-दोन वर्षांनी उपयोगी पडणारच आहे की!''

मग बोलता-बोलता आणखी एक मुलगी म्हणाली, ''ताई, पहिल्या पाळीनंतर पाच-सहा महिने मला पाळी आलीच नाही; त्यामुळे माझे आई-बाबा माझ्यावर संशय घेऊ लागले आहेत. ही माहिती तुम्ही आमच्या आई-बाबांनाही द्यायला हवी.''

शारीरिक विकास, मासिक पाळी आणि प्रजोत्पादनाबद्दल नुसती चर्चा करणंसुद्धा जिथे ओंगळ किंवा घाणेरडं मानलं जातं, अशा ठिकाणी ह्या विषयांवर मोकळेपणी चर्चा होतील, असं वातावरण निर्माण करणं आवश्यक आहे. त्यामुळे हे पुस्तक लिहिण्याची गरज आम्हाला जाणवली. एकीकडे खूपच कमी शिक्षिका ह्या विषयांवर मुलींशी अनौपचारिक चर्चा करताना दिसतात; तर दुसरीकडे, अभ्यासक्रमात ह्या विषयावरचे धडे असले तरी ते शिकवलेच जात नाहीत, अशी परिस्थिती आहे. आई-वडीलही मुलीला ह्या विषयाची विस्तृत माहिती देऊ शकत नाहीत, कारण एक तर त्यांना स्वत:लाच त्याबद्दल माहिती नसते किंवा त्यांना तिच्याशी बोलायला संकोच वाटत असतो.

किशोरावस्थेत शरीरात जे बदल घडतात त्याविषयी मुलींना व्यवस्थित माहिती मिळावी; ह्यासाठी देवास येथील शाळांमध्ये आणि शाळांबाहेरही आम्ही मुलींशी, शिक्षिकांशी आणि स्त्रियांशी संवाद साधला. ह्या पुस्तकाचा पहिला भाग ह्या अनुभवांवर आणि मुलींनी विचारलेल्या प्रश्नांवर आधारित आहे. समाजातील वेगवेगळ्या समजुतींचा मुलींच्या जीवनावर कसा प्रभाव पडतो याची चर्चा आम्ही दुसऱ्या भागात केली आहे. सर्व प्रतिकूल परिस्थितींशी स्त्रिया कशा तऱ्हेने झुंज देत आल्या आहेत, हे ह्या मुली आणि स्त्रियांशी झालेल्या चर्चेत आम्हाला जाणवलं.

पुस्तकात दिलेल्या माहितीमुळे मासिक पाळी आणि तिच्याशी जोडल्या गेलेल्या अंधश्रद्धा ह्यांना समजून घेण्यास मदत होईल, अशी आम्हाला आशा वाटते. ह्या विषयांवर चर्चा आणि विचारांचं आदान-प्रदान होण्याचं वातावरण निर्माण करणं, हेसुद्धा ह्या पुस्तकाचं प्रमुख उद्दिष्ट आहे.

भाग पहिला



मासिकं, जाहिराती, टीव्ही, सिनेमे इत्यादींमध्ये दिसणाऱ्या मुली गोऱ्यापान असतात. त्या डोळ्यांना चष्मा लावत नाहीत, त्यांच्या चेहऱ्यांवर मुरुमं आणि पुटकुळ्या नसतात, त्यांचे केस लांब आणि घनदाट असतात. त्यांना जणू कसली समस्या म्हणून नसते. त्यांना पाहून आपल्याला वाटतं, की अरे, आपली त्वचा किती खडबडीत आहे! आपले केस किती कोरडे आहेत! आपलं नाक किती चपटं आहे! मग आपल्याला वाटतं, की आपला चेहरा किंवा आपले केस किंवा आपलं शरीर चांगलं नाहीये.

तुम्हाला स्वत:ला तुमच्या रंगरूपातल्या कुठल्या गोष्टी आवडतील? कुठल्या गोष्टी आवडत नाहीत?

आपापल्या शरीराबद्दल प्रत्येकाचे विचार वेगवेगळे असतात. बरेचदा आपल्याला असंही वाटतं, की त्या अमकीतमकीपेक्षा आपल्यात काही तरी कमी आहे. परंतु आपलं रंगरूप किंवा चेहरा-मोहरा कसाही असला, तरी आपण सर्वच जणी आपल्या ह्या शरीराच्या माध्यमातूनच खूप काही करत असतो.

आम्ही...

आम्ही नाचतो आणि गातो.



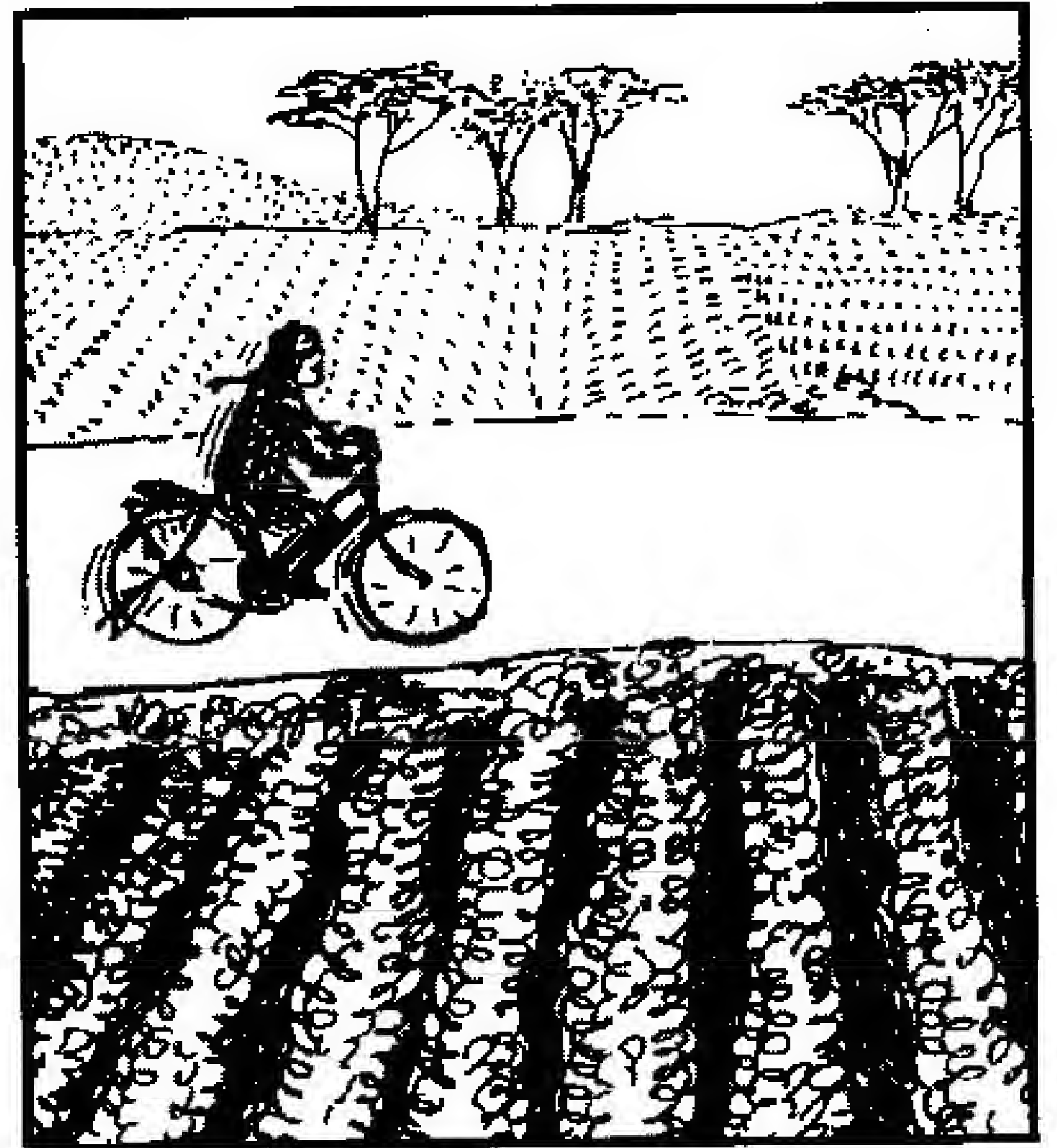
आम्ही अभ्यास करतो.



आम्ही हसतो.



आम्ही सायकल चालवतो.



आम्ही खेळतो.



आमचे आवडीचे पदार्थ खातो.



आम्ही झोपाळ्यावर बसतो.



आम्ही चित्रं काढतो.



आमचं शरीर आम्हाला किती आनंद देतं.

आपल्या शरीराबद्दल आपल्या मनात किती वेगवेगळ्या धारणा असतात !



''लहानपणापासून मला आपल्या काळ्या रंगाची जाणीव होती. मी अभ्यास आणि घरकामावर जास्त लक्ष देत असे आणि नेहमी आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करत असे. मी जसजशी मोठी झाले तसतसा माझा चेहरा मुरुमांनी आणखी विद्रूप दिसू लागला. मला तेव्हा वाईट वाटायचं; परंतु माझे बाबा माझा उत्साह नेहमीच टिकवून ठेवायचे. मी नाच छान करायचे. गाणं म्हणायचे आणि अभ्यासातही हुशार होते. माझ्या आयुष्यात रंगरूपाचा अडथळा येणार नाही, असा माझा नेहमी प्रयत्न असे. आता मी नेहमी आनंदात असते.''



''माझ्या एका हाताला सहा बोटं होती. त्यावरून मुलं मला चिडवायची. तेव्हा मला खूप वाईट वाटायचं आणि मी खूप रडायचे. हल्लीच शस्त्रक्रिया करून मी ते बोट काढून टाकलंय; पण अजूनही त्या जागी मला दुखतं.''



''माझा जन्म झाल्यापासूनच माझ्या गोऱ्या रंगाचा माझ्या कुटुंबीयांना अभिमान होता. मी नाटक, खेळ, नाच सगळ्यात खूप चांगली होते. पण मी जसजशी मोठी होऊ लागले, तसतसं माझं सौंदर्य हेच माझ्यासाठी बंधन ठरू लागलं. आई मला माझ्या मैत्रिणींच्या घरी जाऊ देत नसे. फक्त शाळेतून घरी आणि घरातून शाळेत... दुसरं काहीही नाही. मी आता तेरा वर्षांची झाले आहे, तरीही देवासच्या बसथांब्याकडेसुद्धा अजूनपर्यंत एकटी गेले नाही. हां, आता काही दिवसांपासून शाळेने जोर धरल्यामुळे मला हल्ली खेळात भाग घ्यायला मिळू लागला आहे. त्यामुळे माझं आयुष्य किती बदललंय!''

काही मुलींनी सांगितलेल्या ह्या अनुभवांवरून आपण समजून घेऊ शकतो, की लहानपणापासूनच आपण एका अवास्तव प्रतिमेशी स्वत:ची तुलना करतो आणि स्वत:ला कमी लेखतो. जेव्हा मुली किशोरावस्थेत पाऊल टाकतात, तेव्हा त्यांच्या शरीरात खूप बदल घडतात. त्या बदलांमुळे त्या अस्वस्थ होतात. त्यातच मासिक पाळीसारखा एकदम अनोळखी आणि ज्याला ओंगळ-घाणेरडं मानलं जातं, असा अनुभव त्या बदलांशी जोडला जातो. एकूण पाहता त्यांच्या मनात त्यांनी स्वत:बद्दल निर्माण केलेल्या प्रतिमेवर असे अनुभव आघात करतात.

परंतु आपलं व्यक्तिमत्त्व आणि आपला आत्मविश्वास यांचा विकास व्हायला हवा असेल, तर आपण आपल्या वाढत्या, बदलत्या शरीराला सहजतेने आणि आनंदाने स्वीकारणं गरजेचं आहे.



१. तू आता मोठी होऊ लागली आहेस

काखेत केस येणं, मुलांशी बोलण्याची ओढ वाटणं, असं का होऊ लागतं? हे वयात येण्यामुळे तर नाही ना?

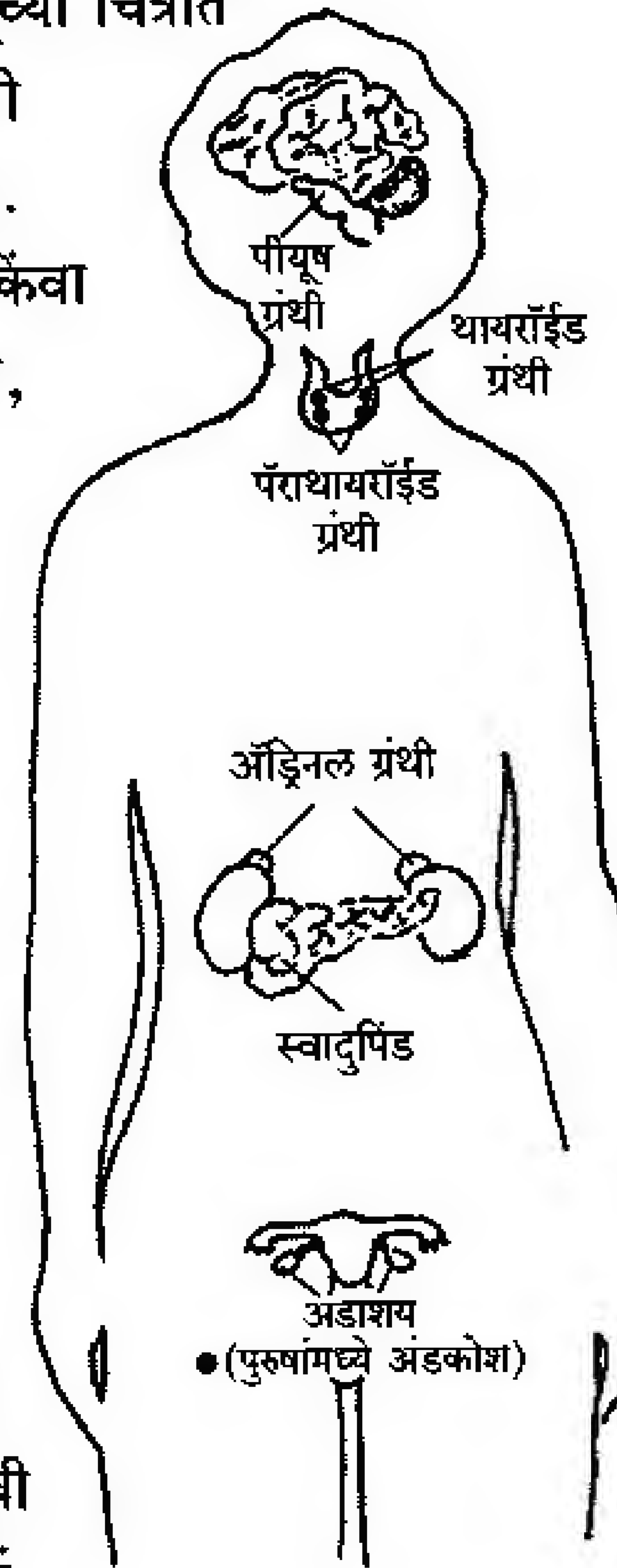
बालपणापासून अगदी म्हातारपणापर्यंत आपल्या शरीरात बदल होत असतात. जेव्हा आपण दहा-अकरा वर्षांचे होतो, तेव्हा ह्या बदलांची गती तीव्र होते. वजन आणि उंचीबरोबरच भूकही वाढते. स्तन, मांड्या आणि नितंबांसारख्या शरीराच्या काही भागांवर मांस चढू लागतं. काखेमध्ये आणि जांघांमध्ये केस येऊ लागतात. चेहऱ्यावरही मुरुमं आणि पुटकुळ्या येऊ लागतात.

शारीरिक बदलांबरोबर स्वभावातही बदल होऊ लागतो. मुलांबद्दल आकर्षण, लाज, संकोच, मैत्रिणींबरोबर गुजगोष्टी, वेषभूषेवर अधिक लक्ष, आई-वडिलांपासून थोडा दुरावा, सतत मूड जाणं, चिडचिडेपणा, आपल्या मनाला येईल तसं वागण्याची तयारी... अशा सर्व गोष्टी होऊ लागतात.

काही कामं करण्यासाठी आपण अजून लहान आहोत, तर काही कामं करण्याएवढ्या आपण मोठ्या आहोत, असं आपल्याला वाटू लागतं. मोठी माणसंही कधी आपल्याला 'लहान मुलगी' म्हणतात; तर कधी म्हणतात की, 'तू आता मोठी झाली आहेस.' आपल्यात होणाऱ्या बदलांबद्दल आपल्याला आनंद होत असतो, अचंबा वाटत असतो आणि त्याच वेळी चिंताही वाटू लागलेली असते.

आपली ओळख काय असावी, ह्यावरूनही अनेक प्रश्न आपल्या मनात येऊ लागतात... 'मी बरी आहे का? मोठं झाल्यावर मी काय करायला हवं? मी पुढचं शिक्षण घेऊ, की शिवणकामासारखी एखादी कला शिकू? कुणास ठाऊक, पण आता माझी शाळा बंद तर होणार नाही ना? घरच्या लोकांना तर काय, माझ्या लग्नाची घाईच लागेल! पण मला तर आयुष्यात काहीतरी करून दाखवायचं आहे.'

संप्रेरकांचे (हार्मोन्सचे) प्रकार :
शरीरातील अंत:स्रावी ग्रंथी बाजूच्या चित्रात दाखवल्या आहेत. ह्या अंत:स्रावी ग्रंथींची वेगवेगळी कार्यं असतात. म्हणजे रक्तातील शर्करा, मीठ किंवा कॅल्शियम यांच्या मात्रेचं नियंत्रण, शरीरातील पाण्याचं नियंत्रण, तणाव आणि धोकादायक परिस्थिती उद्भवली, तर तिचा सामना करण्यासाठी शरीराला सिद्ध करणं, शरीरातील अनेक तंत्रं सक्रिय ठेवणं इत्यादी कामं ह्या अंत:स्रावी ग्रंथी करत असतात. ह्या ग्रंथींचं एक मुख्य काम म्हणजे प्रजनन तंत्राचा विकास. बालपण आणि किशोरावस्था ह्यादरम्यान होणारे शारीरिक बदल, मासिक पाळीची सुरुवात, गर्भावस्था, पाळी जाणं ह्या क्रिया मुख्यत: संप्रेरकांमुळेच होत असतात. मस्तकात असणारी पीयूष ग्रंथी आणि बीजकोश ह्या क्रियांमध्ये प्रमुख भूमिका निभावतात.



बदलत्या शरीरातील संप्रेरकांचं महत्त्व :

मुलीचे स्तन एका विशिष्ट वयात कसे वाढू लागतात? गर्भवती स्त्रीच्या स्तनांना कसं समजतं, की आता आपल्याला दूध तयार करायचं आहे? काखेतल्या किंवा जांघेतल्या केसांना उगवण्याची आज्ञा कुठून मिळते? आता बदल करण्याची वेळ आलेली आहे हे शरीराला कसं समजतं? केव्हा वाढ करायची आणि केव्हा ती थांबवायची हे शरीराला कसं कळतं?

खरोखरच, आपलं शरीर किती जटिल आणि रहस्यमय आहे, नाही का? शास्त्रज्ञ कित्येक शतकांपासून

१) पीयूष ग्रंथीत असलेली सर्व संप्रेरकं प्रजननाचं कार्य करतात :

- **वाढीची संप्रेरकं :** ही संप्रेरकं बालपण आणि किशोरावस्था या काळात शरीरात होणाऱ्या बदलास साहाय्य करतात.
- **प्रोलेक्टिन :** हे संप्रेरक गर्भावस्थेच्या काळात दुग्धग्रंथींचा विकास करतं.
- **ऑक्सिटॉसीन :** हे संप्रेरक प्रसूतीची सुरुवात होण्यासाठी गरजेचं असतं.
- **एफ.एस.एच. (फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हार्मोन) :** हे संप्रेरक मुलींच्या बीजकोषात असलेल्या स्त्रीबीजांना परिपक्व होण्याची आज्ञा देतं आणि पुरुषांच्या अंडकोषात असलेल्या टेस्टोस्टेरॉन ह्या हार्मोनचा स्राव होण्यासाठी आणि शुक्रजंतूंची निर्मिती होण्याची आज्ञा देतं.
- **एल.एच. (ल्युटनायझिंग हार्मोन) :** हे संप्रेरक बीजकोषात निर्माण झालेल्या स्त्रीबीजांना फुटून बीजनलिकेत जाण्याची आज्ञा देतं.

२. बीजकोश :

पीयूष ग्रंथीत असणारी एफ.एस.एच. आणि एल.एच. ही दोन्ही संप्रेरकं बीजकोशाला आज्ञा देतात की, तू इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन बनव. इस्ट्रोजनमुळे शरीरात स्तनांचा विकास होणं, काखा आणि जांघामध्ये केस येणं, नितंबाचं हाड रुंदावणं असे बदल होतात.

मासिक पाळी येऊ लागते तेव्हा इस्ट्रोजेनच्या आज्ञेवरून गर्भाशयाचं आतील अस्तर जाड होतं, त्यामुळे त्या जागी गर्भ रुजणं शक्य होतं. इस्ट्रोजेनच्याच हुकमावरून गर्भाशयाच्या मुखातून येणारं पांढरं पाणी किंवा श्वेतस्राव चिकटसर होऊ लागतो, त्यामुळे शुक्रजंतू गर्भाशयात सहजगत्या प्रवेश करू शकतात आणि स्त्रीबीजाशी त्यांचं मीलन होऊ शकतं.

बीजकोशातून स्त्रीबीज बाहेर पडतं; तेव्हा तिथे प्रोजेस्टेरॉन नावाच्या संप्रेरकाची निर्मिती होऊ लागते. प्रोजेस्टेरॉन दोन प्रकारे काम करतं. हे संप्रेरक गर्भाशयाच्या मुखाशी असलेल्या पांढऱ्या पाण्याला घट्ट बनवतं, ज्यायोगे शुक्रजंतू आत जाऊ शकणार नाहीत. त्याशिवाय प्रोजेस्टेरॉन एक असा पदार्थ बनवतं, ज्यायोगे पोटात राहिलेल्या गर्भाला पोषण मिळेल.

मासिक पाळी येण्यापूर्वी काही दिवस इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉनचं प्रमाण खूप कमी होतं. पाळीचं चक्र सुरू झाल्यावर मधून-मधून ह्या दोन्ही संप्रेरकांचं प्रमाण कमी-जास्त होतच असतं.

ह्या संप्रेरकांच्या बदलत्या प्रमाणानुसार आपण कधी कधी विनाकारणच खूप आनंदात असतो किंवा खूप उदासही होतो.

ह्या प्रश्नांची उत्तरं शोधत आलेले आहेत; परंतु त्यातील कित्येक प्रश्नांची उत्तरं अजूनही मिळालेली नाहीत. एवढं मात्र आपल्याला नक्कीच ठाऊक आहे की, आपल्या शरीरातील कित्येक कार्यांवर आपलं जाणीवपूर्वक नियंत्रण नसतं. आपलं मस्तिष्क, शरीराचे वेगवेगळे अवयव आणि त्यांच्यात घडणारा गुंतागुंतीचा संवाद हे शरीरात होणाऱ्या बदलांना जबाबदार असतात.

हे होतं तरी कसं? आपल्या शरीरात जागोजागी अंत:स्रावी ग्रंथी आहेत. ह्या ग्रंथी काही विशिष्ट प्रकारचे स्राव बनवतात. हे स्राव रक्तात मिसळून रक्तवाहिन्यांमार्फत शरीराच्या वेगवेगळ्या अवयवांपर्यंत पोहोचतात आणि त्या अवयवांना काही विशिष्ट कार्य करण्याची आज्ञा देतात. अशा तऱ्हेनं शरीरातील वेगवेगळ्या प्रक्रियांवर हे स्राव नियंत्रण ठेवतात.

अंत:स्रावी ग्रंथींमधील रसायनांना संप्रेरके किंवा हार्मोन्स असं म्हटलं जातं. आपल्या शरीरात पुष्कळ प्रकारची संप्रेरकं असतात.

समोरून पाहिलं असता

मुलीची शारीरिक संरचना :

शरीरातील बाह्य बदल नजरेला सहज दिसून येतात; परंतु आतून होणारे बदल दिसत नाहीत. लहान बालक आपल्या मातेच्या गर्भाशयात वाढतं हे आपल्याला माहीत असतं; परंतु हे गर्भाशय आतून दिसतं तरी कसं, हे आपल्याला कदाचित माहीत नसेल. ह्या सर्व बदलांना समजून घेण्यासाठी आपल्याला आपल्या शरीराची आंतररचना समजून घ्यावी लागेल.

पोट

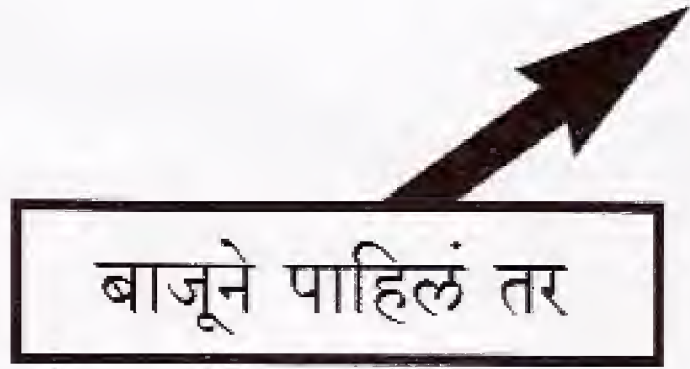
गर्भाशय

योनी मार्ग

उजवा पाय

डावा पाय

पोटाची आतली रचना ह्या चित्रात दाखवली गेली आहे. पिशवी किंवा गर्भाशय हा असा अवयव आहे, जो फुग्यासारखा प्रसरण पावू शकतो. पोटातलं बाळ जसजसं वाढू लागतं, तसतसा हा अवयवही प्रसरण पावून मोठा होतो.





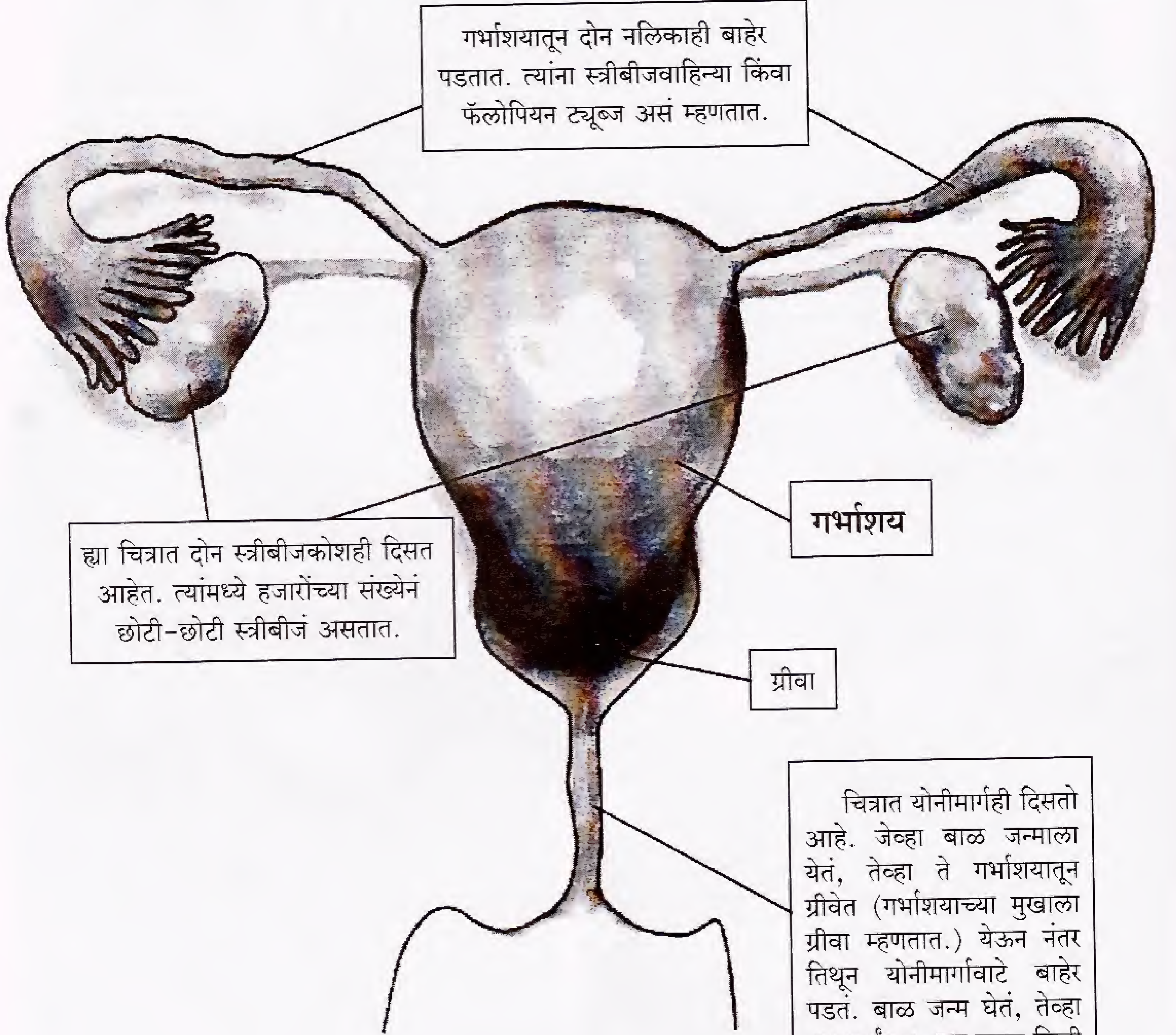
गर्भ न राहिलेली स्त्री   गर्भवती स्त्री

स्त्रीच्या प्रजोत्पादन करणाऱ्या अवयवांना जर शरीराबाहेर काढून पाहिलं, तर ते अशा प्रकारे दिसतील.

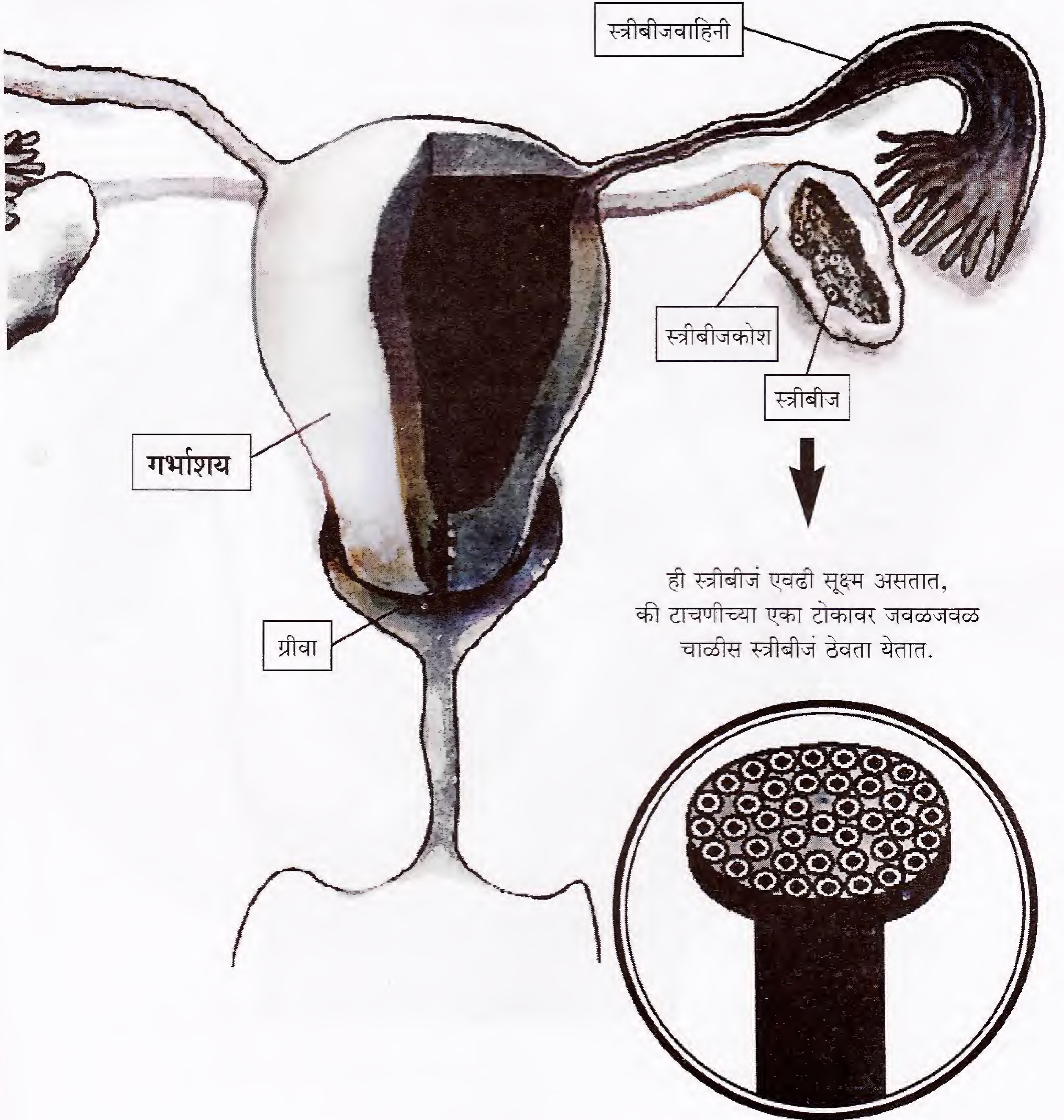
गर्भाशय

शरीरातील अवयव आपल्या निर्धारित स्थानी राहावेत, यासाठी मांसपेशी आणि ऊती त्यांना साहाय्य करतात.

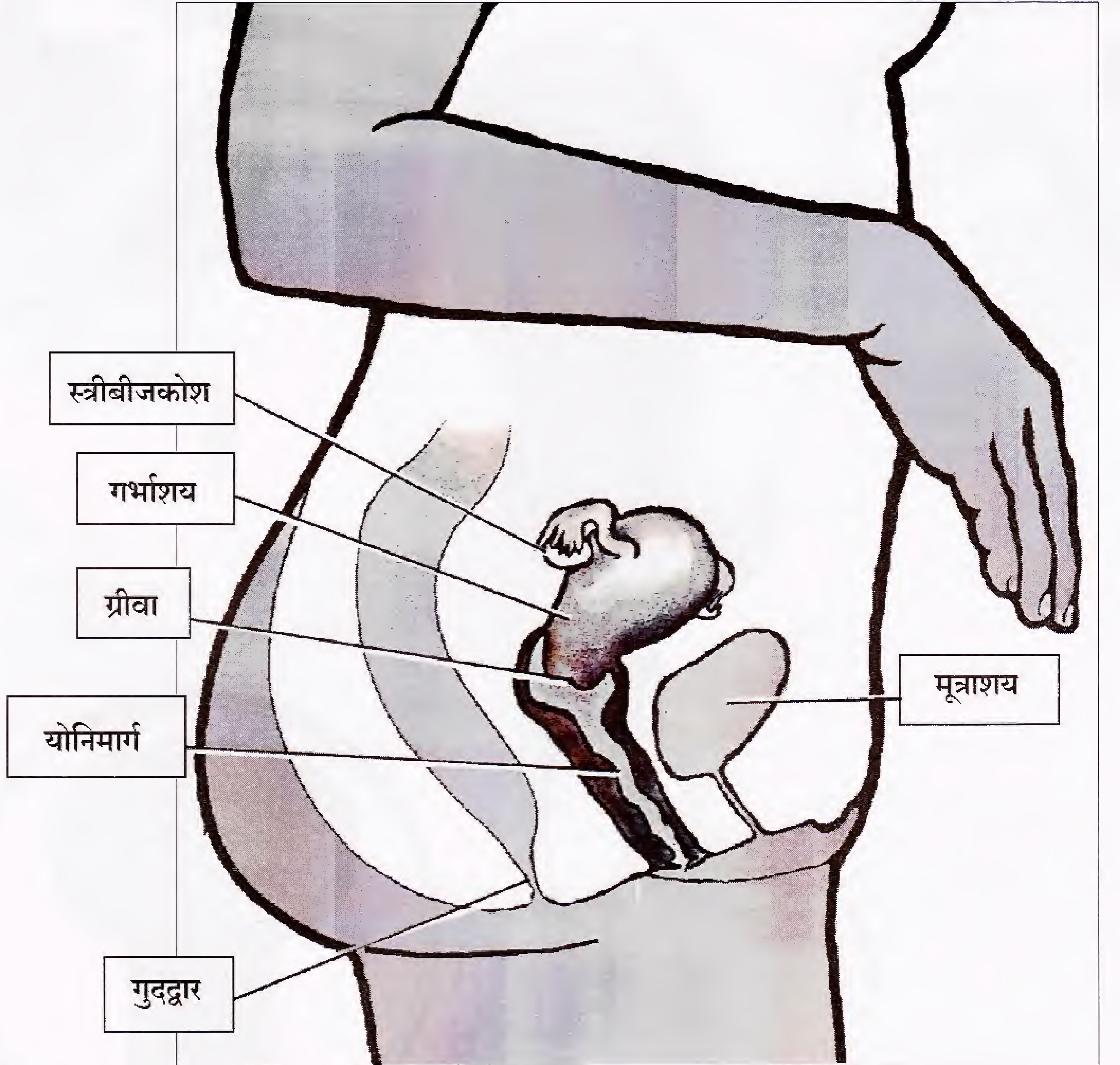
गर्भाशयात बाळ नसतं तेव्हा गर्भपिशवी छोटी, म्हणजे अगदी आपल्या मुठीएवढी दिसते.

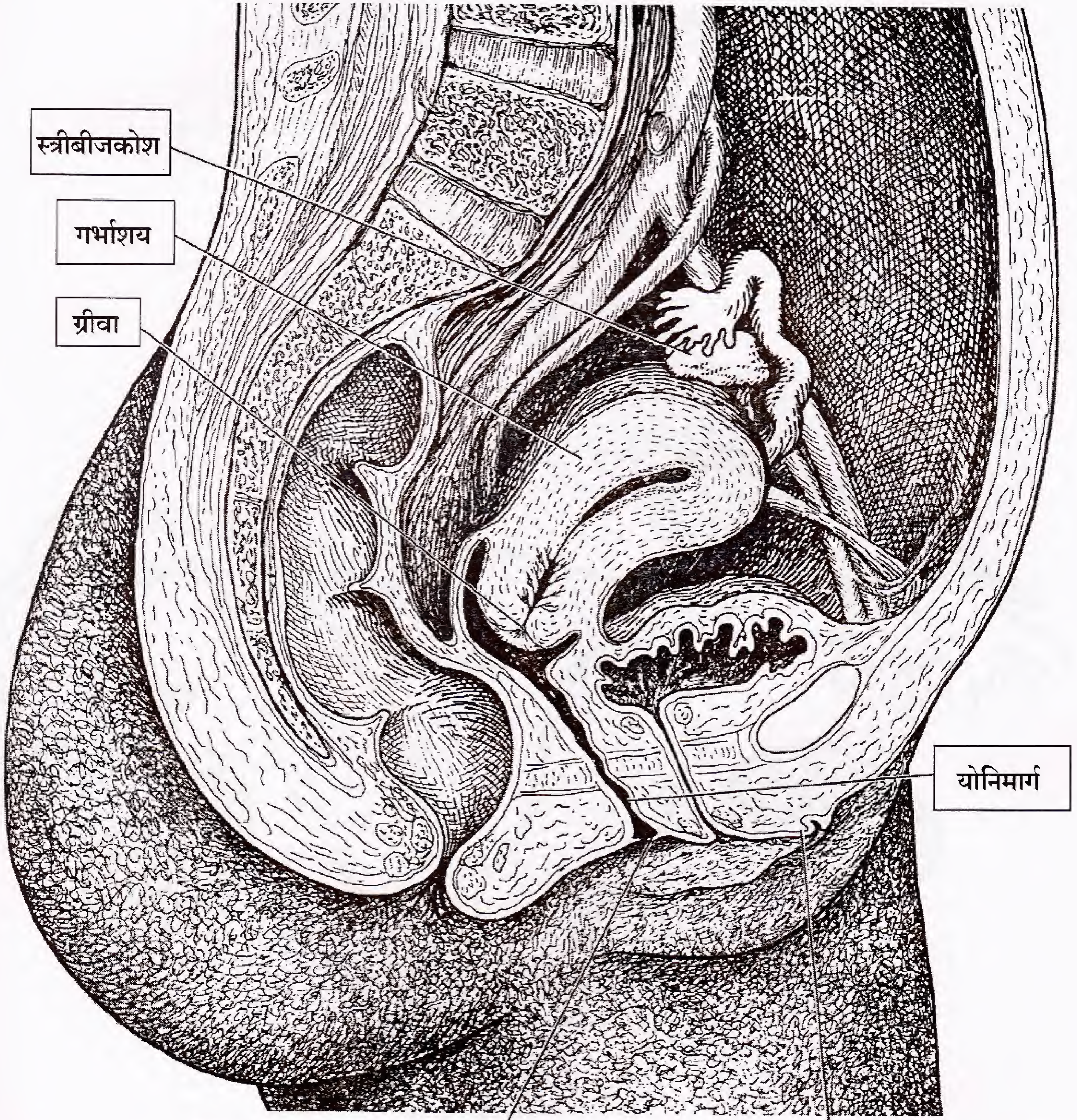


हे अवयव शरीराच्या आत कसे दिसतात?



कडेने पाहिलं तर





योनिपटल–हायमेन : हा एक पातळसा पडदा असतो आणि तो बरेचदा योनीच्या द्वाराला अर्धवट झाकतो.

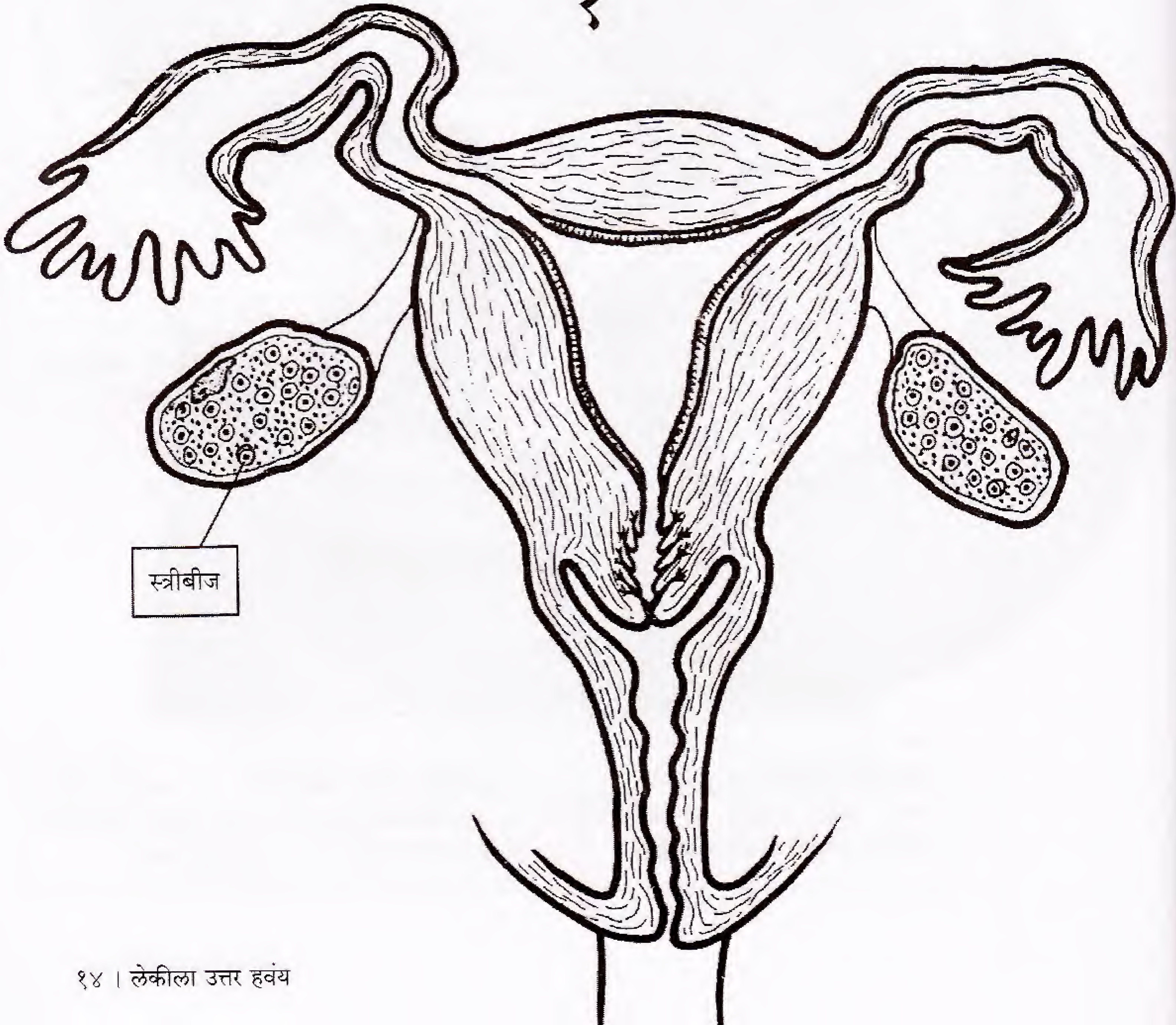
भगशिश्न किंवा क्लिटोरिस : हा अवयव लैंगिक उत्तेजनेविषयी खूपच संवेदनशील असतो. तो उत्तेजित झाला की, स्त्रीला समागमातून सुख मिळतं.

२. मासिक पाळी म्हणजे काय ?

सर्वसाधारणपणे बारा ते पन्नास वर्षं वयापर्यंतच्या मुलींना आणि प्रौढ स्त्रियांना दर महिन्याला पाळी येते. मात्र, त्या जेव्हा गर्भवती असतात... तेवढ्याच काळात पाळी येत नाही. ह्याचा अर्थ असा की, मासिक पाळी एकदा सुरू झाल्यावर तिचं येणं कायमचं बंद होईपर्यंत (पंचेचाळीस ते पन्नास वर्षं या कालखंडात) स्त्री मुलं जन्माला घालू शकते.

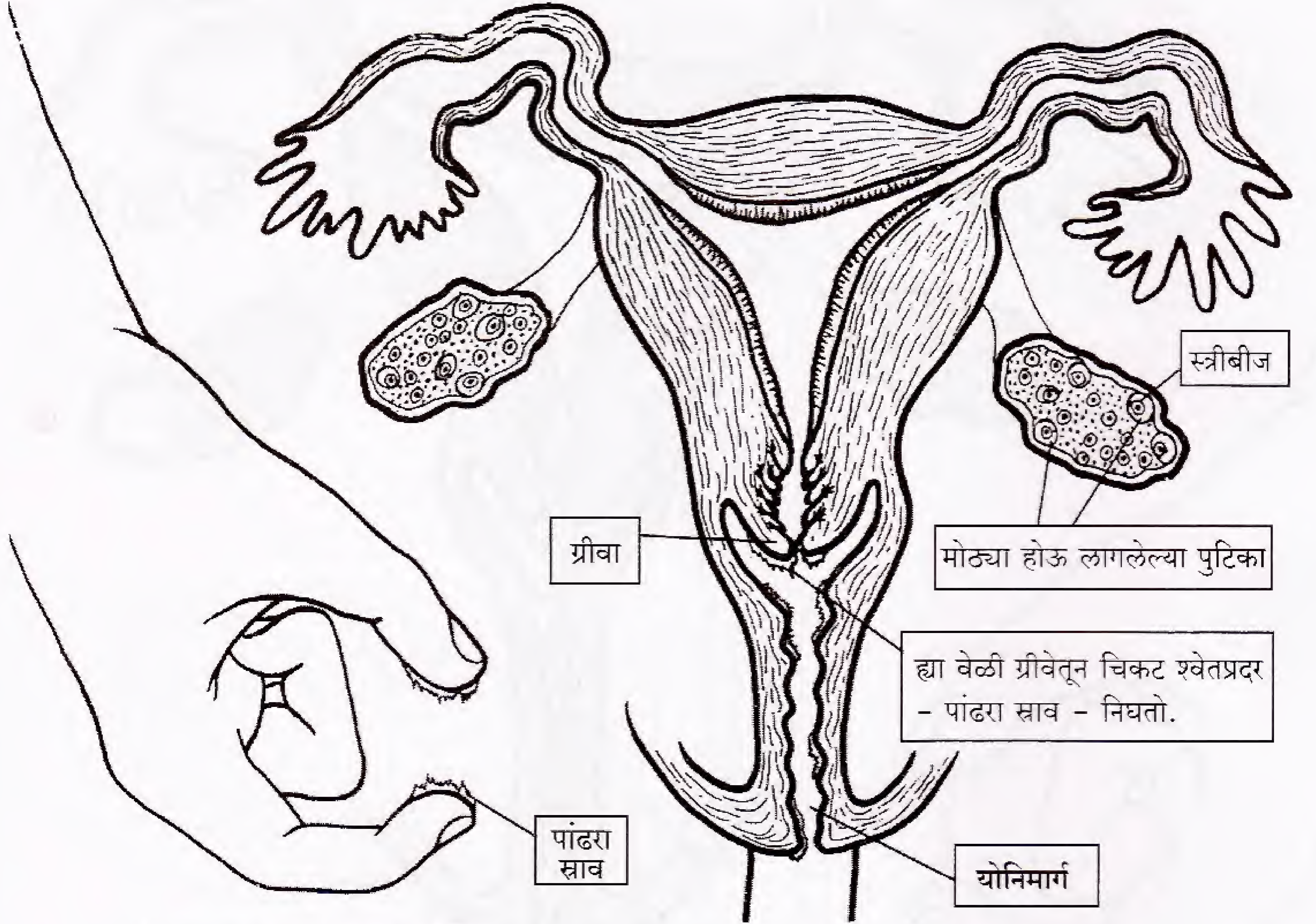
ही मासिक पाळी म्हणजे असतं तरी काय?

मासिक पाळीचं चक्र ही अशी एक प्रक्रिया आहे, ज्यात स्त्रीचं शरीर पोटात गर्भ राहण्याची तयारी करत असतं. मुलगी किशोरावस्थेत पाऊल टाकते (साधारणपणे नऊ ते सोळा वर्षं वय), तेव्हा मासिक पाळीच्या चक्राची सुरुवात होते. (पाहा चित्र १ ते ७)



सुरुवातीला बीजकोशात अनेक स्त्रीबीजं वाढू लागतात. स्त्रीबीजांभोवती फुग्यांप्रमाणे दिसणाऱ्या पिशव्याही वाढू लागतात. त्या पिशव्यांना पुटिका असं म्हणतात.

२ वाढू लागलेलं स्त्रीबीज



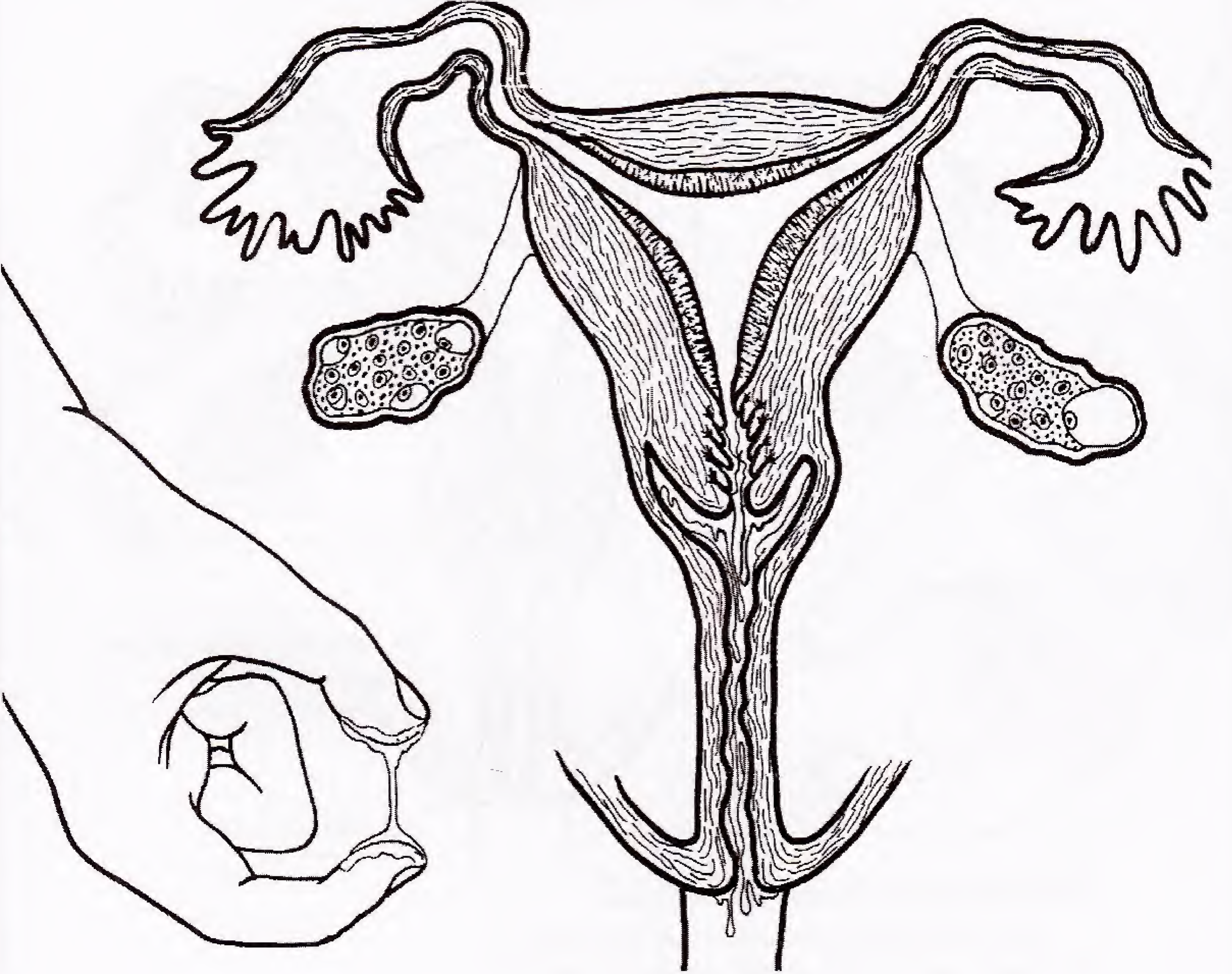
आपल्या शरीरात काय घडत आहे त्याचा शोध कसा लावायचा ?

मासिक पाळीच्या चक्राच्या काळातली अशी काही लक्षणं असतात, जी ओळखता आली तर मासिक पाळीच्या चक्राची कुठली अवस्था चालली आहे, तेसुद्धा आपण जाणून घेऊ शकतो.

श्वेतप्रदर किंवा पांढरं पाणी योनीतून बाहेर येत असतं, ते ह्या मासिक पाळीचं लक्षण सांगू शकतं. मासिक पाळीच्या चक्रात ह्या श्वेतप्रदराचं प्रमाण कमी–जास्त होत असतं. तसंच तो स्राव कधी चिकट, दाट असतो; तर कधी पातळ, बुळबुळीत आणि चिकट असतो.

मासिक पाळीच्या चक्रामध्ये गर्भाशयाचं आतलं अस्तर जाड होऊ लागतं. गर्भ राहिलाच तर त्याला रक्तपुरवठा व्हावा, म्हणून त्यात अनेक रक्तवाहिन्याही तयार होऊ लागतात.

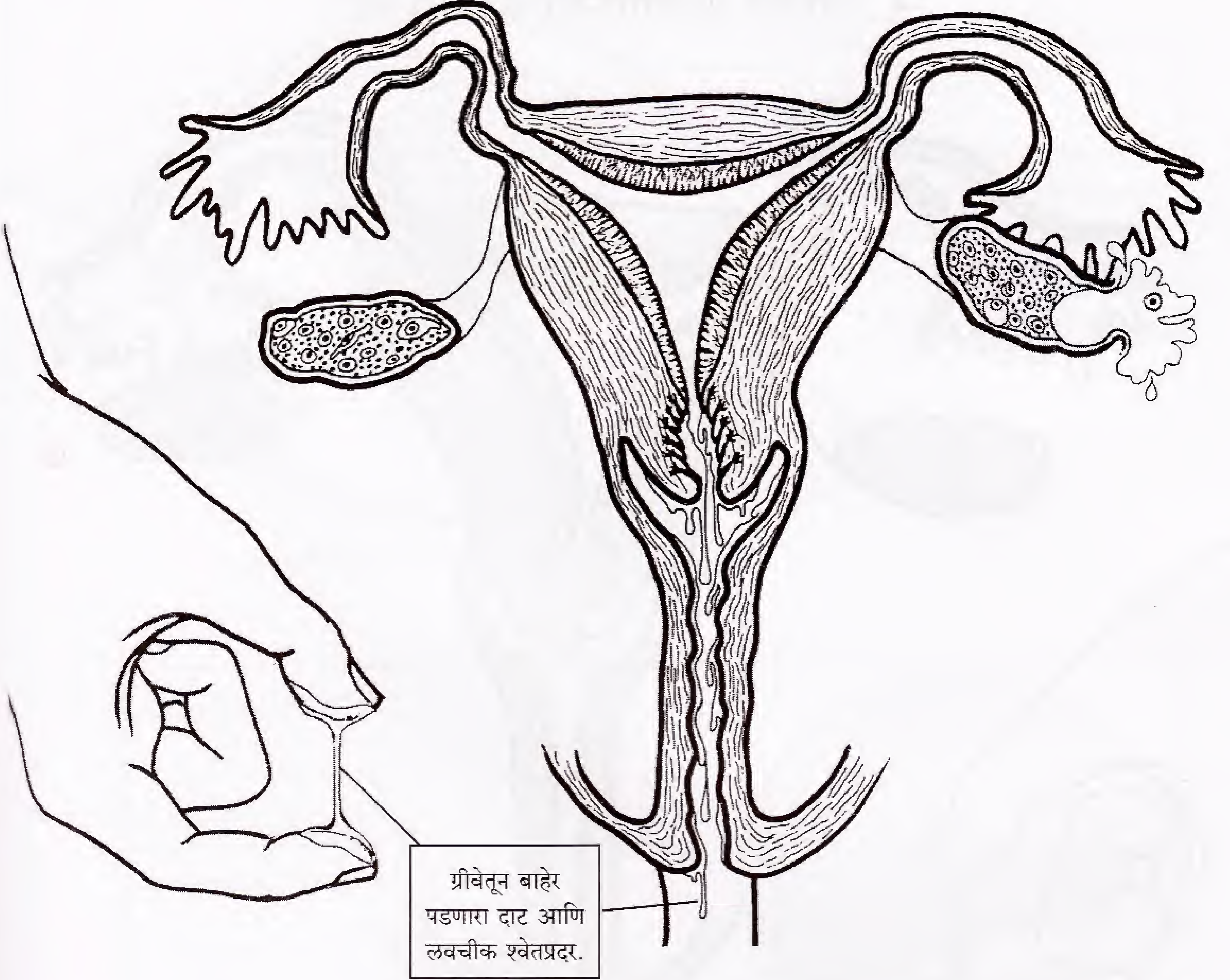
३ गर्भाशयाचं जाड होऊ लागलेलं अस्तर



त्या वेळेस हेसुद्धा कदाचित दिसू शकतं की, योनीतून एक चिकट, पांढरं आणि पारदर्शक गोंदासारखं पाणी निघत आहे. हे चिकट पाणी गर्भाशयाच्या मुखातून बाहेर पडतं.

सरतेशेवटी बीजकोशात स्त्रीबीजांच्या सभोवती वाढणाऱ्या पिशव्या (पुटिका) एवढ्या मोठ्या होतात की, त्या फुटतात. मग स्त्रीबीजं बीजकोशातून बाहेर येतात. ह्यालाच बीजोत्सर्जन म्हणतात.

४ बाहेर पडत असलेलं स्त्रीबीज

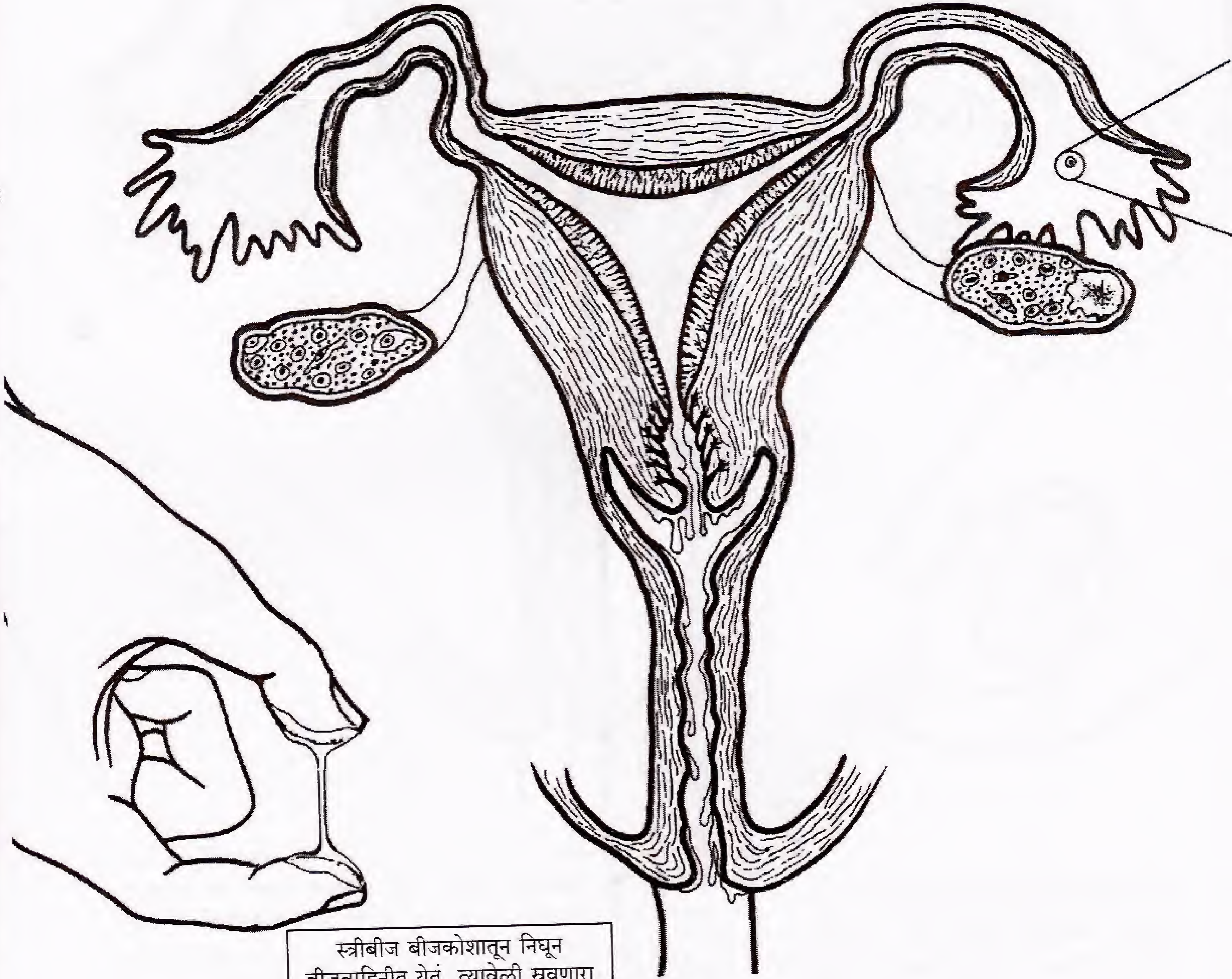


ह्या श्वेतप्रदराला सूक्ष्मदर्शकाखाली ठेवून त्याची तपासणी करता येते. त्यामुळे बीजोत्सर्जनाच्या वेळेस निघणारं पांढरं पाणी कसं असतं याची माहिती मिळवता येते.

अचानक दर महिन्याला पोटात एका बाजूला वेदना का होतात?
मासिक पाळी येण्यापूर्वी साधारण दोन आठवडे अगोदर कुठल्या तरी एका बीजकोशातून स्त्रीबीज बाहेर पडतं. ज्या कोणत्या (उजव्या किंवा डाव्या) बीजकोशातून हे स्त्रीबीज बाहेर येतं, त्या ठिकाणी काहीतरी टोचल्यासारखं जाणवतं. परंतु बहुतेक स्त्रियांना ह्याबद्दल काही कळतसुद्धा नाही. ह्या वेदनेमुळे घाबरण्यासारखं काहीही नाही.

स्त्रीबीज बीजकोशातून निघून कुठल्या तरी एका बीजवाहिनीमध्ये प्रवेश करतं आणि गर्भाशयाच्या दिशेनं जाऊ लागतं.

५ स्त्रीबीज बीजवाहिनीमध्ये प्रवेश करतं.

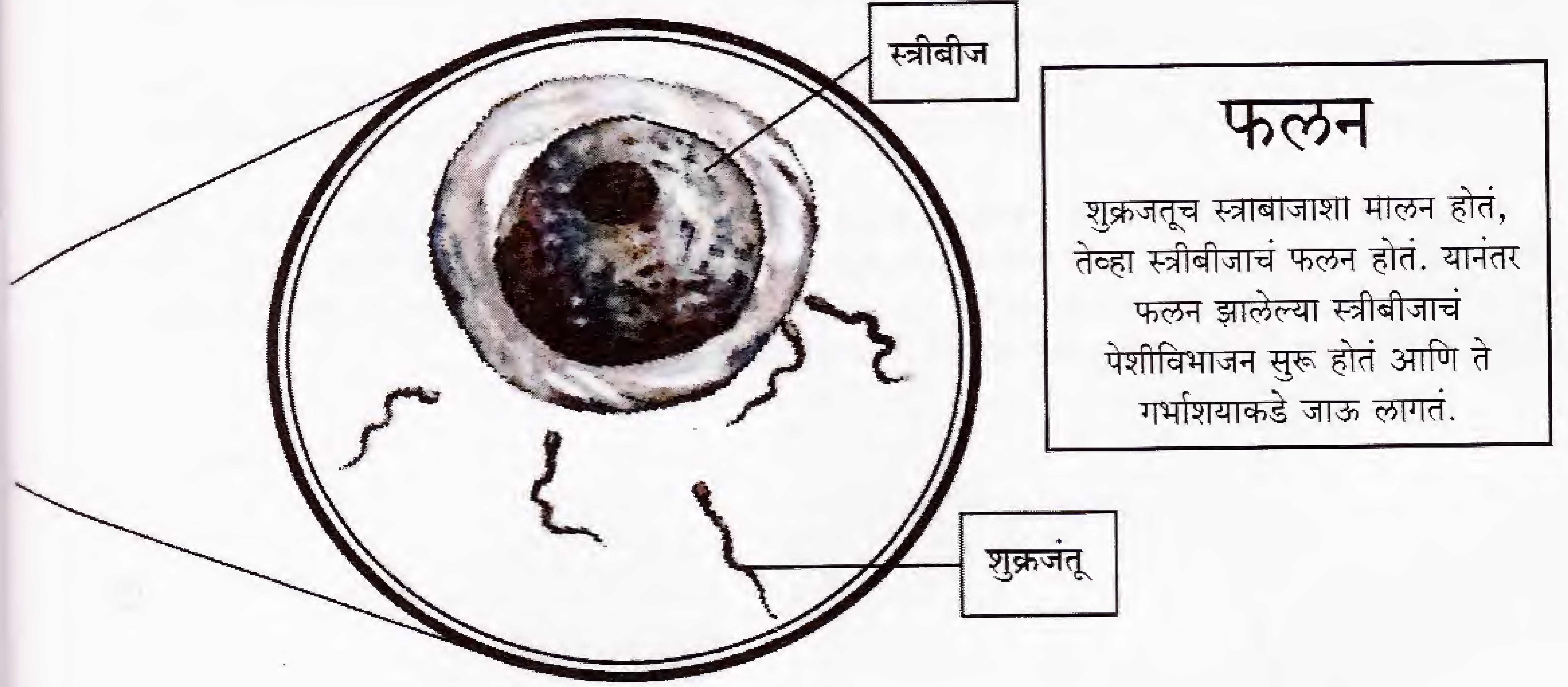


स्त्रीबीज बीजकोशातून निघून बीजवाहिनीत येतं, त्यावेळी स्रवणारा श्वेतप्रदर लवचीक आणि पोषणदायी असतो. त्यामध्ये शुक्रजंतू जास्त काळ जिवंत राहू शकतात.

जर शुक्रजंतूंची भेट झाली...

या काळात स्त्री–पुरुषात संभोगक्रिया झाली असता पुरुषाचं वीर्य स्त्रीच्या योनीत प्रवेश करतं. पुरुषाच्या वीर्यात लाखोंच्या संख्येने सूक्ष्म शुक्रजंतू असतात. शुक्रजंतू हा स्त्रीबीजापेक्षाही छोटा असतो. त्याला सूक्ष्मदर्शकाखालीच पाहता येणं शक्य असतं.

वीर्यामध्ये एवढे शुक्रजंतू असले, तरीही त्यातले फक्त काही थोडेच गर्भाशयात आणि तिथून बीजवाहिन्यांत पोहोचतात. तिथे त्यांची भेट स्त्रीबीजाशी होऊ शकते.



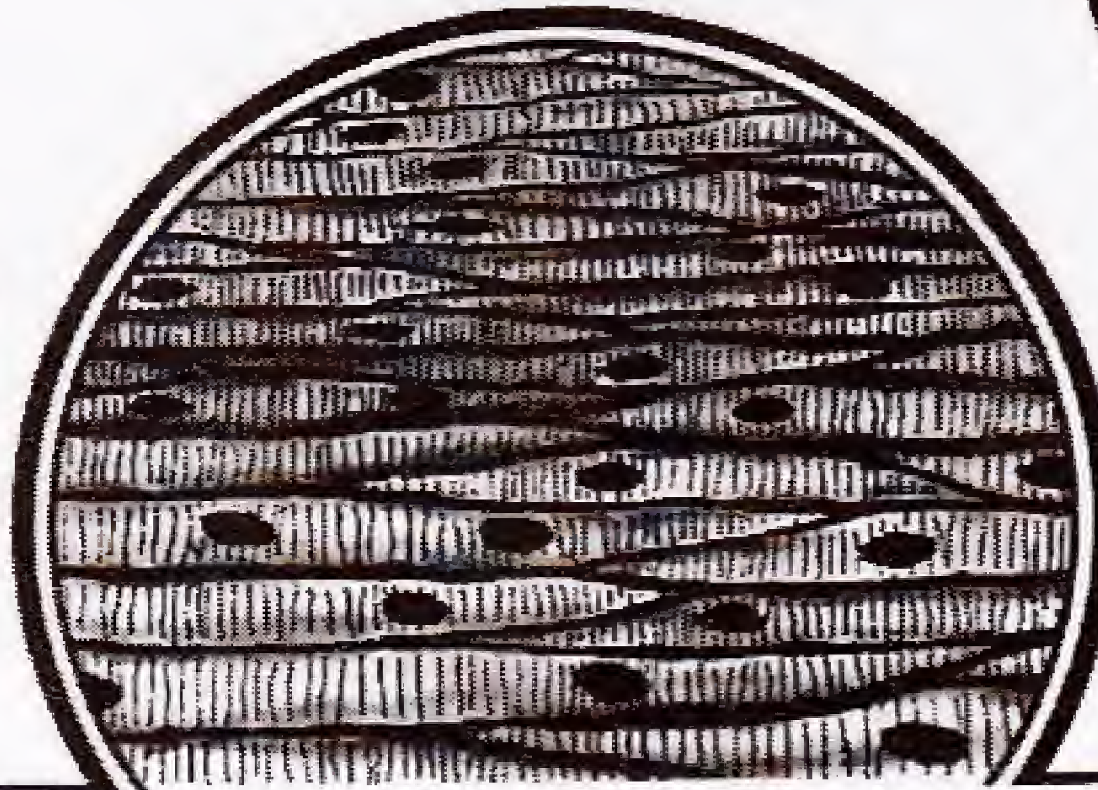
सूक्ष्मदर्शकातून मोठे करून पाहिल्यावर

फलन

शुक्रजंतूचं स्त्रीबीजाशी मीलन होतं, तेव्हा स्त्रीबीजाचं फलन होतं. यानंतर फलन झालेल्या स्त्रीबीजाचं पेशीविभाजन सुरू होतं आणि ते गर्भाशयाकडे जाऊ लागतं.

पेशी म्हणजे काय ?

स्त्रीबीज आणि शुक्रजंतू ह्यासुद्धा एक प्रकारच्या पेशीच असतात. ज्याप्रमाणे भिंत ही विटांची बनलेली असते, त्याप्रमाणे आपलं शरीरसुद्धा अनेक पेशींपासून बनलेलं असतं. त्वचेचा पातळ थर किंवा दुसऱ्या कुठल्या अवयवाला सूक्ष्मदर्शकाखाली पाहिल्यास या पेशी दिसू शकतात.



मांसपेशी



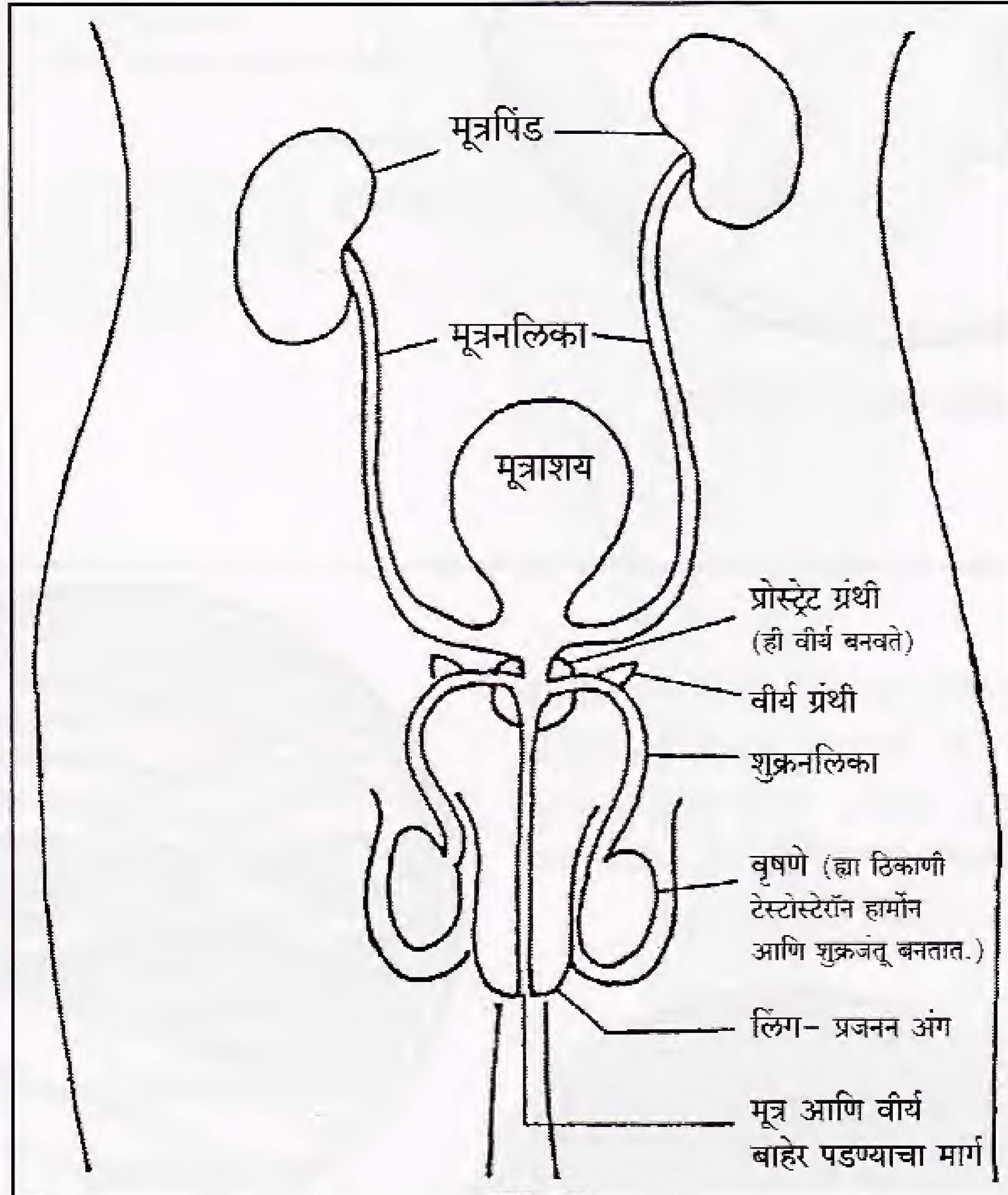
त्वचेच्या पेशी

मुलांच्या बाबतीत काही गोष्टी

मुलींप्रमाणेच मुलंसुद्धा किशोरावस्थेत बऱ्याच बदलांना सामोरे जात असतात. अचानक त्यांची वाढ वेगाने होऊ लागते आणि त्यांच्यात बदल घडू लागतात. त्यांच्या घर्मग्रंथी आणि तैलग्रंथी (सबेशियस ग्रंथी) अधिक सक्रिय होऊ लागतात. जननांगांभोवती केस येऊ लागतात, काखांमध्ये आणि पायांवरही केस उगवू लागतात. मुलांचे आवाजही ह्या काळात खूपच बदलतात. कधी कधी त्यांचा आवाज थोडासा फाटल्यासारखा होतो. आणखी मोठे झाल्यावर त्यांच्या चेहऱ्यावर दाढी-मिश्या येऊ लागतात. काही जणांच्या छातीवरसुद्धा केस उगवतात. मुलांना मुलींचं आणि स्त्रियांचं आकर्षण वाटू लागतं. ह्या बदलांमुळे मुलींप्रमाणेच मुलंही अस्वस्थ होत असतात.

इस्ट्रोजेन नामक अंत:स्रावामुळे मुलींच्या शरीरात बदल घडून येतात, तर टेस्टोस्टेरॉन नामक हार्मोनमुळे मुलांच्या शरीरात हा बदल घडून येतो. टेस्टोस्टेरॉन हे संप्रेरक मुलांच्या वृषणात तयार होतं. वृषणामध्ये (Testes) शुक्रजंतूसुद्धा तयार होतात.

लिंग (Penis) हा अवयव पुरुषांसाठी प्रजननाचा अवयव आहे आणि त्याचसोबत तो मूत्राचा बाहेर पडण्याचा मार्गही आहे. संभोगाच्या (intercourse) वेळेस पुरुष उत्तेजित होतो, तेव्हा त्याच्या लिंगातील रक्तपेशी प्रसरण पावतात आणि त्यामध्ये रक्त भरतं. त्यामुळे लिंग मोठं होऊन ताठ (erect) होतं. संभोगाच्या वेळेस पुरुषाचं लिंग स्त्रीच्या योनीत प्रवेश करतं व वीर्यस्खलनाच्या वेळी त्यातले लाखो शुक्रजंतू योनीत प्रवेश करतात.



वीर्य पिशवी : इथे वीर्य आणि शुक्रजंतू एकत्र होतात.

शुक्रनलिका : ही नलिका वृषणांना प्रोस्ट्रेट ग्रंथींशी आणि प्रोस्ट्रेट ग्रंथींना लिंगाशी जोडते.

वृषणे आणि लिंगामध्ये असलेल्या मार्गिकेला शुक्रनलिका किंवा शुक्रवाहिनी म्हटलं जातं. त्याच मार्गाने शुक्रजंतू वृषणांतून लिंगात येतात. वीर्य नामक एका चिकट द्रावणात शुक्रजंतू तरंगत असतात. वीर्य शुक्रजंतूंना पोषण देतं आणि तरंगण्यासही मदत करतं. वीर्याचं द्रावण प्रोस्ट्रेट ग्रंथींमध्ये बनतं.

स्त्रीबीज फलित झाल्यावर

२०० पट मोठं केल्यावर दिसणारं दृश्य



फलन



२ केंद्रकं लांबी
०.१४ मि.मी.



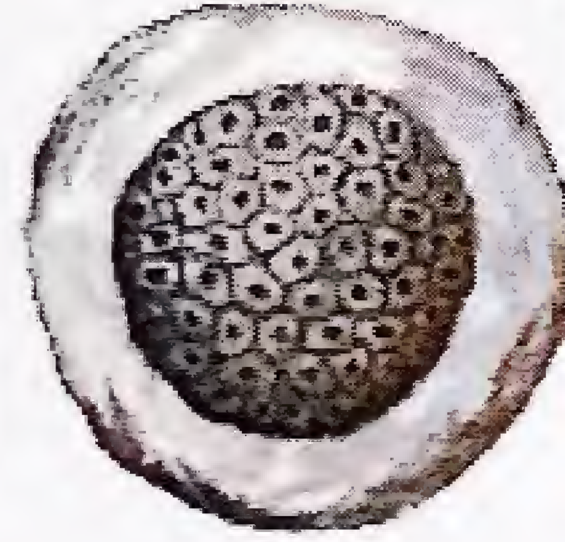
पहिला दिवस
२ पेशी



दुसरा दिवस
४ पेशी



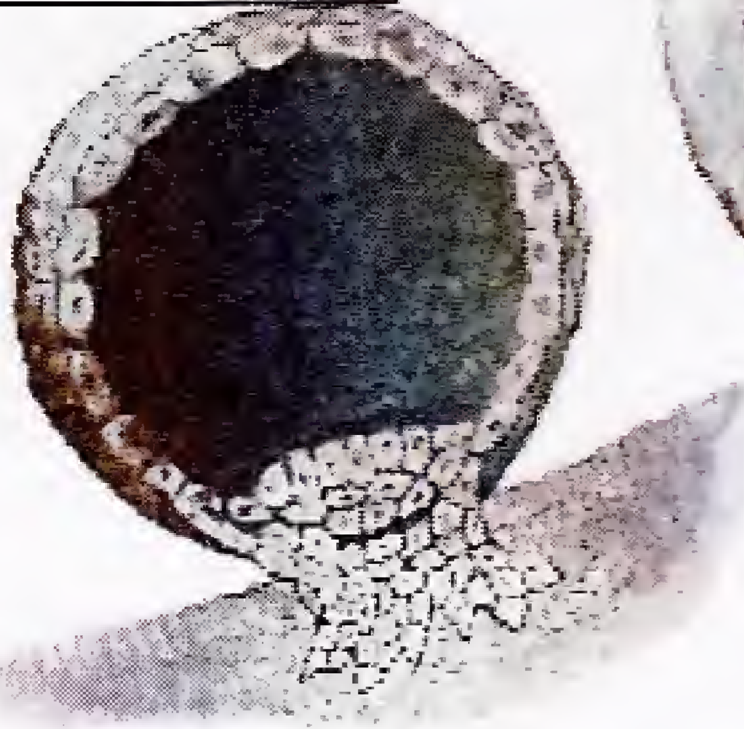
तिसरा दिवस
८ पेशी
गर्भाशयात
दाखल होतात.



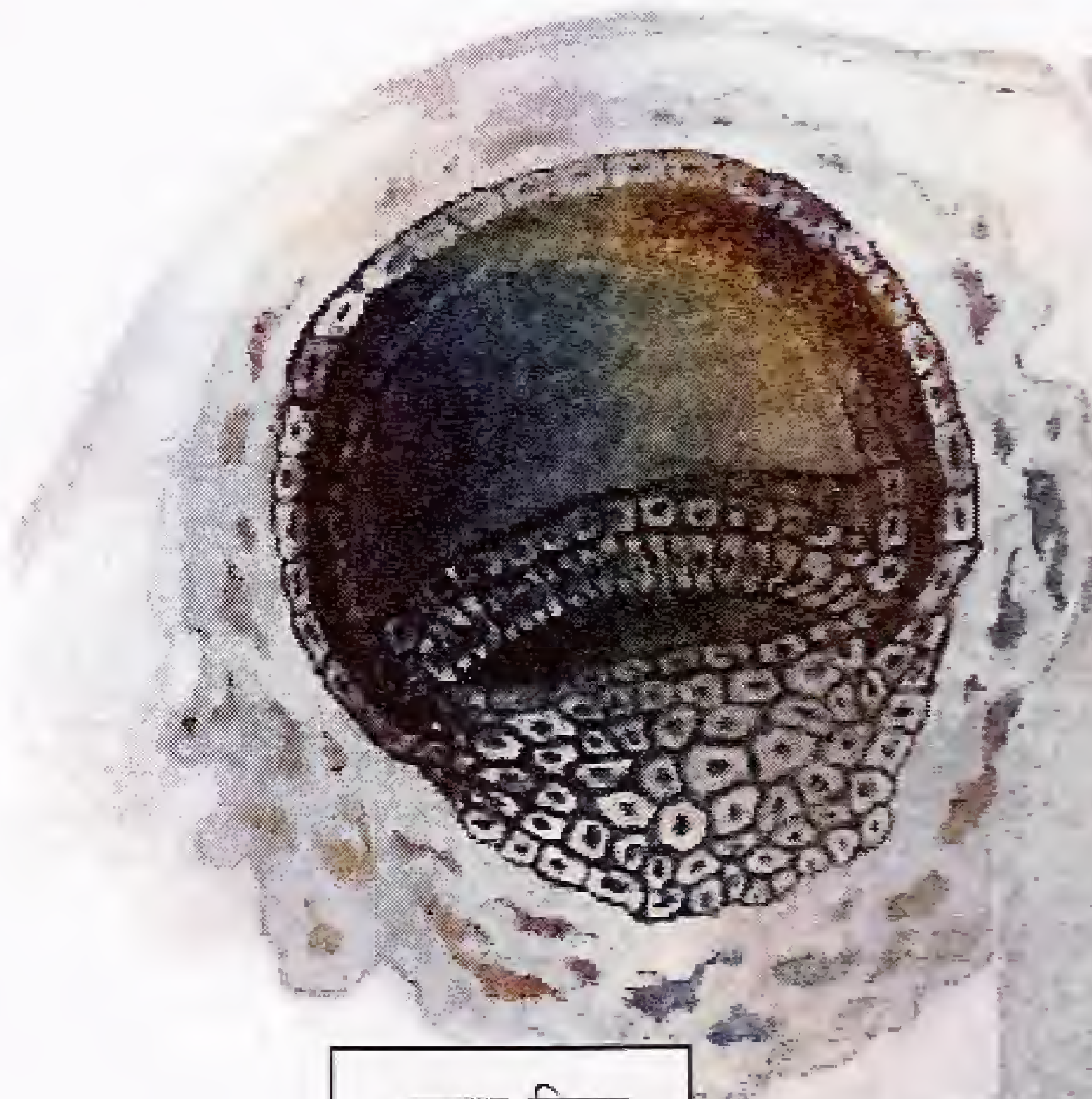
पाचवा दिवस
अजूनही लांबी ०.१४ मि.मी.



पाचवा
दिवस
(आतून
पाहिल्यावर)



सहावा दिवस
गर्भाशयाच्या भिंतीला
चिकटून मुळं
रोवताना
०.१६ मि.मी.



बारावा दिवस
०.५ मि.मी.
गर्भाशयाच्या
भिंतीला
चिकटलेला

विसावा दिवस
१.४ मि.मी.

त्यानंतर

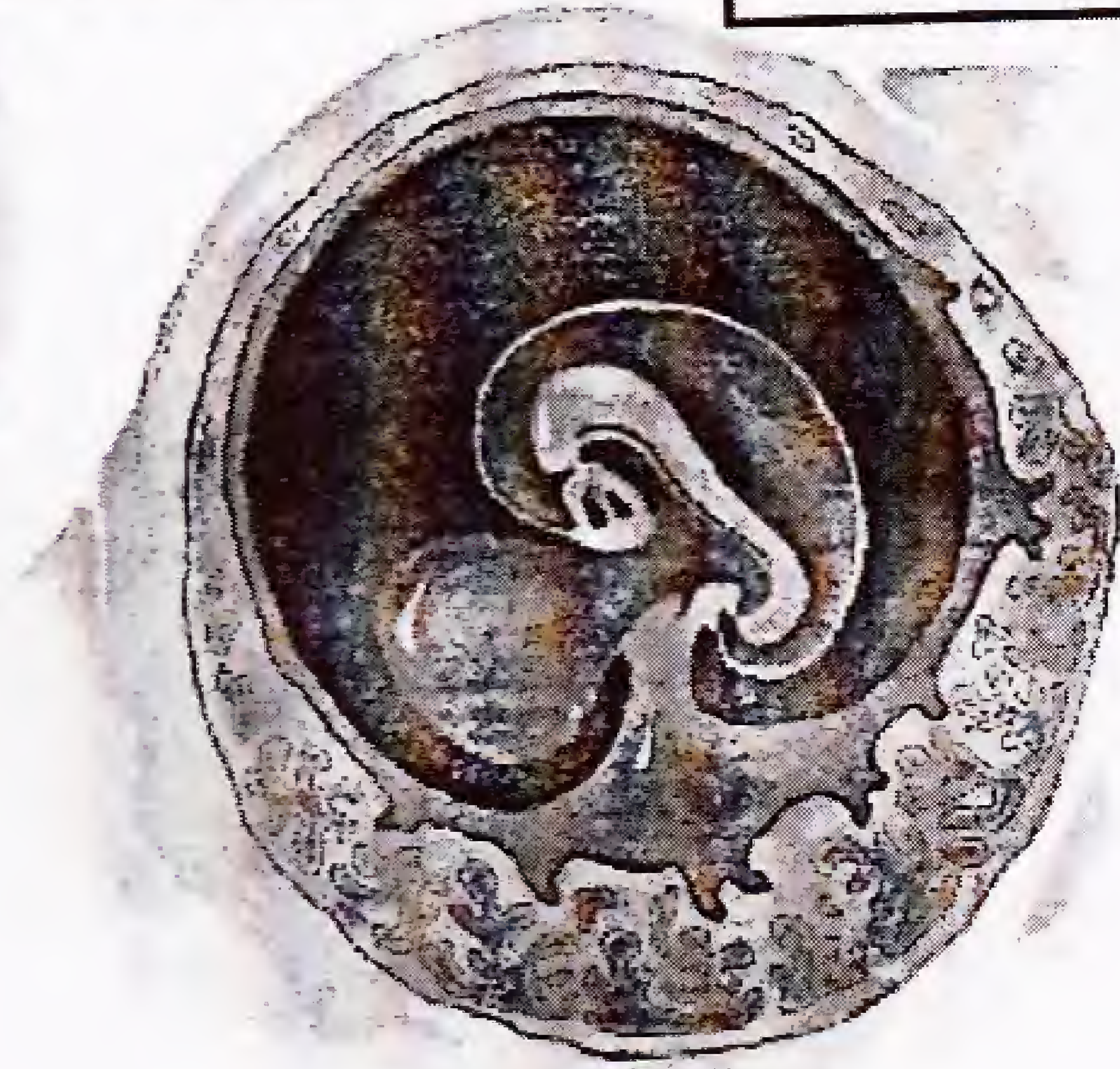
३५ पट मोठं केल्यावर



विसावा दिवस
१.४ मि.मी.



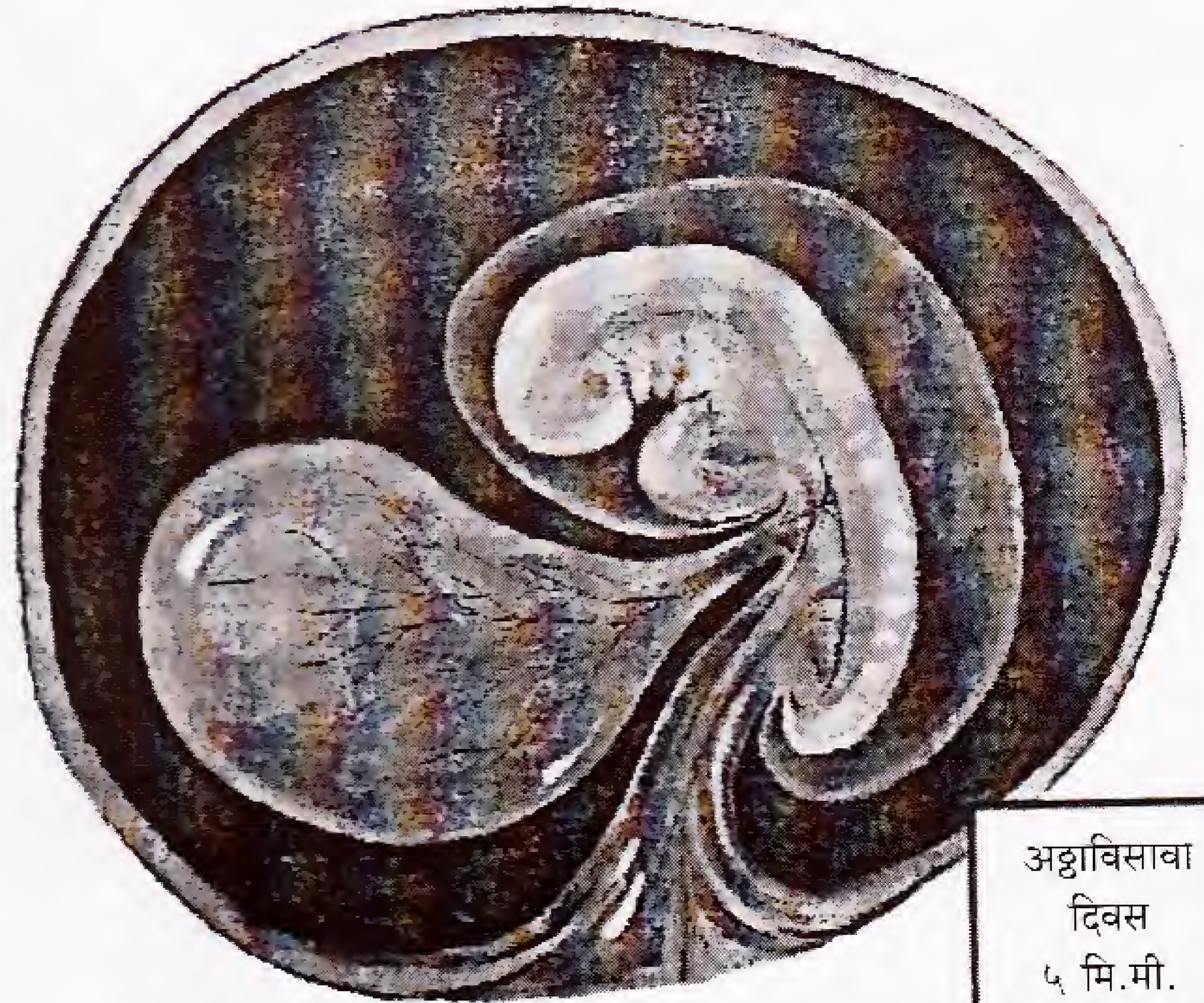
बाविसावा दिवस
२ मि.मी.



चोविसावा दिवस
३ मि.मी.

या वेळेपावेतो गर्भाशयाचं अस्तर बरंच जाड झालेलं असतं आणि गर्भाने गर्भाशयाला चिकटून त्यात आपली मुळं रोवलेली असतात. अस्तरात असलेल्या रक्तवाहिन्या गर्भाला रक्त पुरवू लागलेल्या असतात. रक्तातून गर्भाला पोषण आणि ऑक्सिजन मिळतं. त्यायोगे त्याची वाढ होऊ लागते.

लवकरच गर्भाची वाढ होऊन त्याचं रूपांतर अर्भकामध्ये होतं.



अठ्ठाविसावा
दिवस
५ मि.मी.

ह्या पानावरील सर्व चित्रं प्रत्यक्ष आकारात दाखवलेली आहेत.



१८ आठवडे
२१ सें.मी.



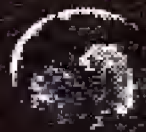
१२ आठवडे
५३ मि.मी.



८ आठवडे
३० मि.मी.



सहा आठवडे
१५ मि.मी.



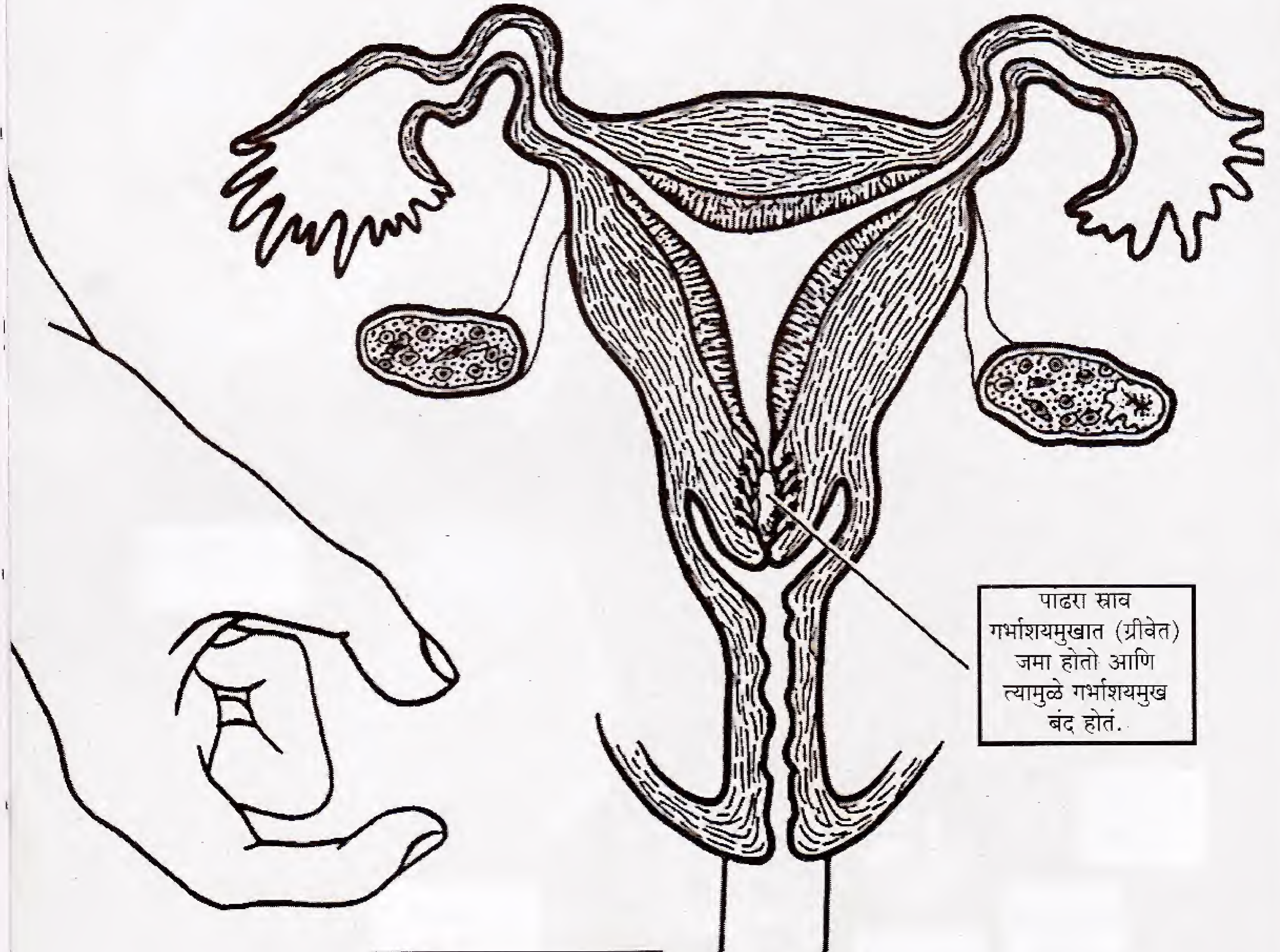
दोन आठवडे
१ मि.मी.

चार आठवडे
५ मि.मी.

स्त्रीबीज फलित झालं नाही तर...

चित्रात आपण पाहिलं, की स्त्रीबीज बीजवाहिनीत प्रवेश करतं. तिथे त्या स्त्रीबीजाची शुक्रजंतूशी भेट झाली नाही, म्हणजेच ते फलित झालं नाही, तर ते स्त्रीबीज तिथेच नष्ट होऊन जातं आणि गर्भाशयमुखात, म्हणजेच ग्रीवेत, दाट स्राव जमा होतो.

६ स्त्रीबीज बाहेर पडल्यानंतर



योनीच्या बाहेर किंचितही पांढरा स्राव नाही.

त्यानंतर काय होतं?

फलन न झाल्यास शरीरातील हार्मोन्सचं प्रमाण घटतं आणि गर्भाशय आकुंचित होऊ लागतं. साधारण दोन आठवड्यांनी अस्तर तुटून जातं आणि आपोआपच योनीच्या बाहेर येतं. यालाच मासिक पाळीतील रक्तस्राव किंवा मासिक पाळी असं म्हणतात. हे अस्तर अचानकपणे सगळं एकत्रित बाहेर पडत नाही, तर दोन ते सात दिवस हळूहळू थेंबाथेंबानं बाहेर पडत राहतं. त्यामध्ये साधारणपणे पाव ते पाऊण कप रक्त असतं. परंतु त्यासोबत बाहेर येणाऱ्या आणखी काही पदार्थांमुळे 'पुष्कळ रक्त वाहून गेलं आहे की काय?' असं वाटतं. मासिक पाळीच्या स्रावात अधिक करून रक्त, ऊतींचे छोटे तुकडे आणि रक्तवाहिन्या असतात. हे रक्त घाणेरडं नसतं की, एका जागी थांबून साकळलेलंही नसतं.

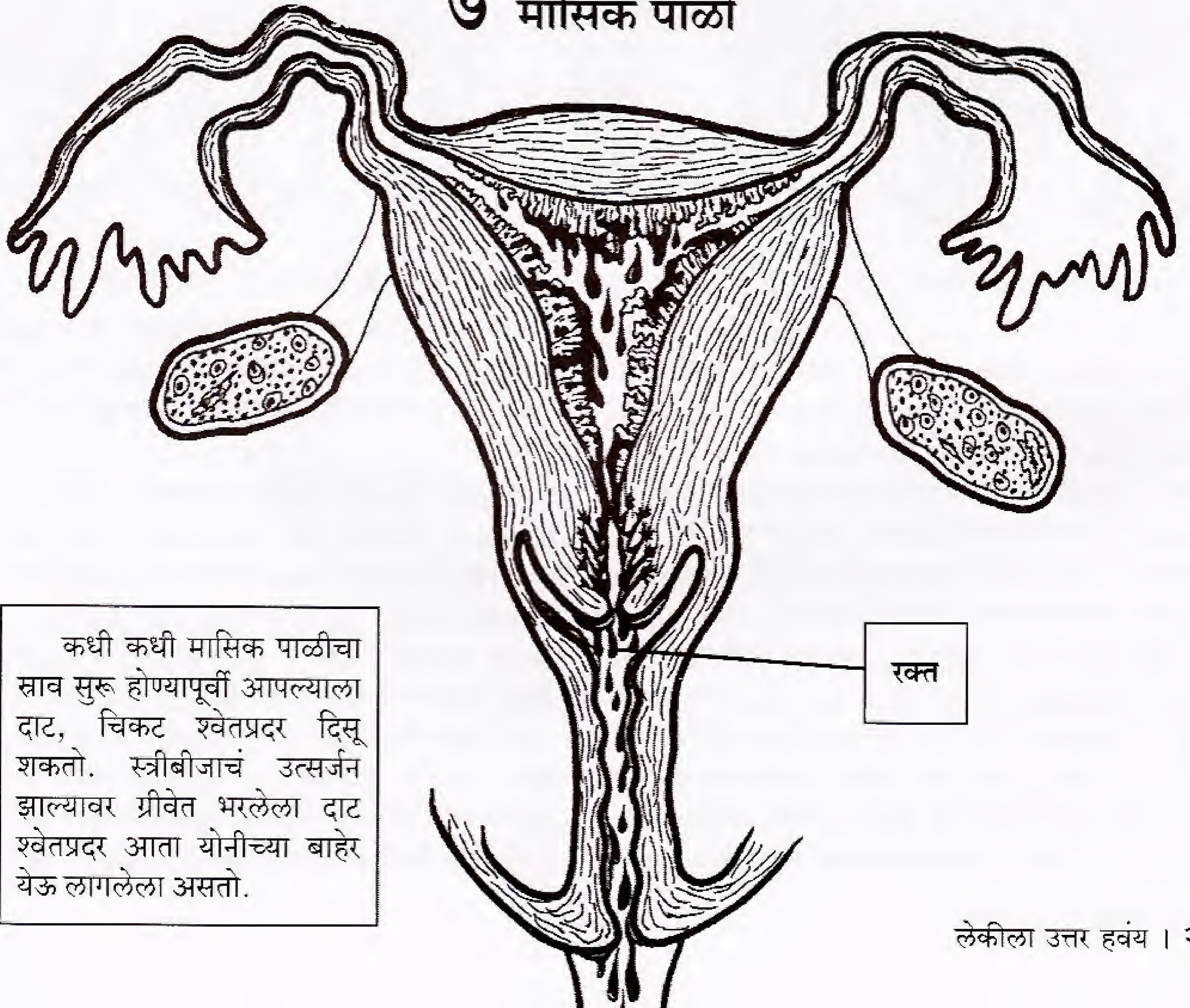
मासिक पाळीचा स्राव बंद होण्यासाठी काही दिवस जावे लागतात. त्या काळात बीजकोषात आणखी स्त्रीबीजं वाढू लागतात आणि झडून जात असलेल्या अस्तराखाली एक नवीन अस्तर बनणं सुरू होतं.

थोड्याच काळात हे वाढणारं नवं स्त्रीबीजही बीजकोशातून बाहेर पडणार असतं आणि हे चक्र पुन्हा एकदा नव्याने फिरणार असतं.

मासिक पाळीसोबत मांसाचे तुकडेही का बाहेर येतात?

मासिक पाळीच्या स्रावात रक्त, गर्भाशयाच्या आतील अस्तराचे तुकडे आणि श्लेष्मा (म्युकस) आढळतात. त्यात मांसाचे तुकडे वगैरे असं काहीही नसतं. मासिक पाळीच्या स्रावात लाल किंवा काळ्या गुठळ्या दिसल्या, तर घाबरून जाण्याचं कारण नसतं. परंतु गुठळ्या खूप जास्त संख्येनं दिसल्या आणि त्यासोबत खूप वेदनाही होत असतील, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणं उचित असतं.

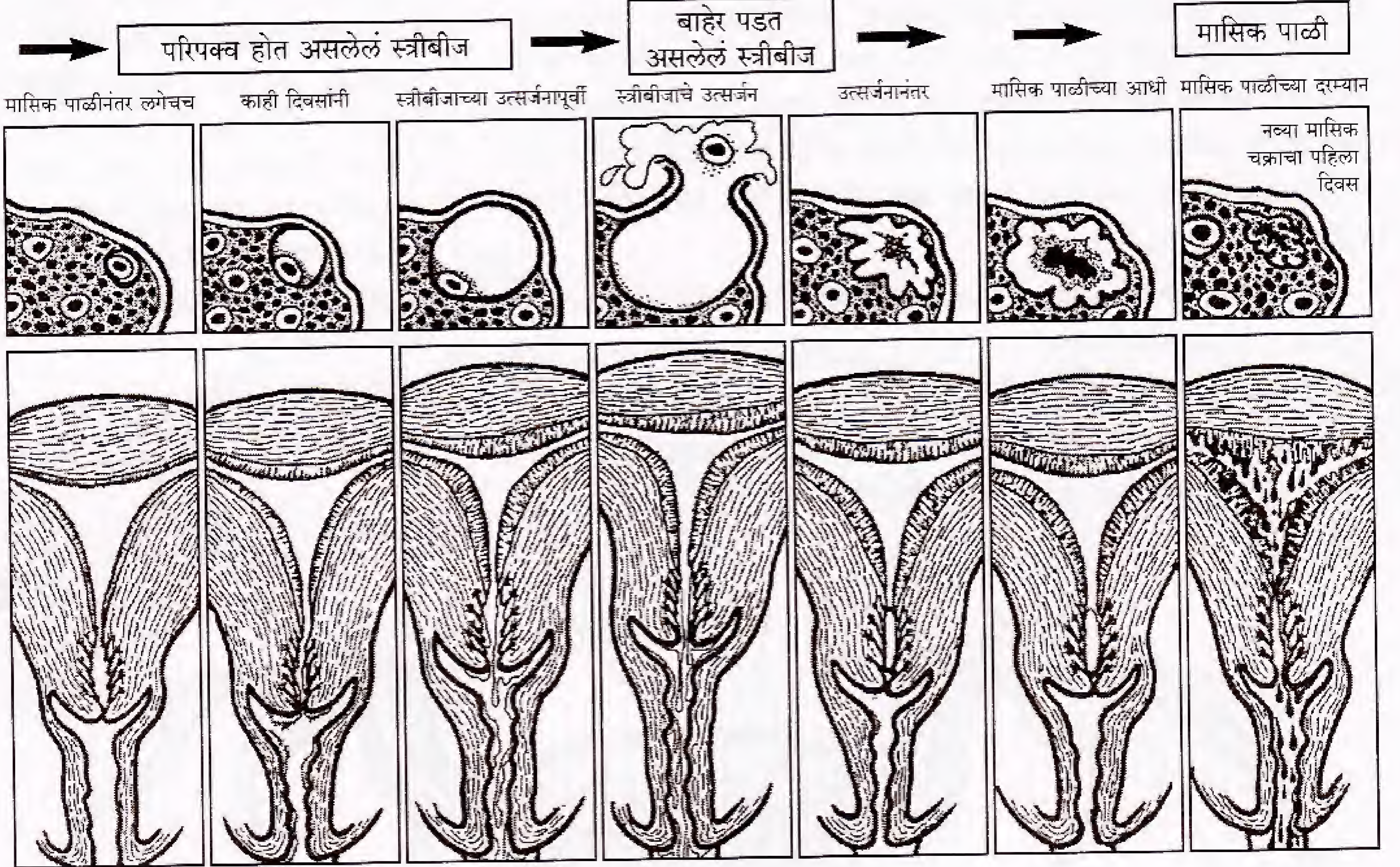
७ मासिक पाळी



कधी कधी मासिक पाळीचा स्राव सुरू होण्यापूर्वी आपल्याला दाट, चिकट श्वेतप्रदर दिसू शकतो. स्त्रीबीजाचं उत्सर्जन झाल्यावर ग्रीवेत भरलेला दाट श्वेतप्रदर आता योनीच्या बाहेर येऊ लागलेला असतो.

मासिक पाळीचं चक्र

आपण जर दर तीन–चार दिवसांनी बीजकोष आणि गर्भाशयाचे फोटो घेत राहिलो, तर ते अशा प्रकारे दिसतील. स्त्रीबीज कसं परिपक्व होऊ लागलं आहे, ते वरच्या चित्रांमध्ये बघता येईल. हे स्त्रीबीज परिपक्व होण्याच्या अवस्थेतून जात असताना ग्रीवा कशी वर–खाली होऊ लागली आहे आणि ग्रीवेतून निघणारा श्वेतप्रदर कसा बदलू लागला आहे, हे चित्राच्या दुसऱ्या (खालच्या) भागात दिसून येतं.



मासिक पाळीचं एक चक्र किती अवधीचं असतं?

मासिक पाळीच्या स्रावाच्या पहिल्या दिवसापासून ते पुढच्या मासिक पाळीच्या स्रावाच्या पहिल्या दिवसापर्यंतच्या काळाला मासिक पाळीचं एक चक्र किंवा आवर्तन म्हटलं जातं. प्रत्येक स्त्रीचा पाळीचा अनुभव आणि स्वरूप वेगवेगळं असतं. कुणाचं मासिक पाळीचं चक्र पंचवीस दिवसांचं असतं, तर कुणाचं सत्तावीस दिवसांचं, तर कुणाकुणाचं बत्तीस दिवसांचंही असू शकतं. एकाच स्त्रीच्या मासिक पाळीच्या चक्रातही काही दिवस पुढे–मागे होऊ शकतात.

प्रौढ स्त्रियांमध्ये पाळीचं चक्र एकवीस दिवसांपासून ते छत्तीस दिवसांपर्यंत कितीही दिवसांचं असू शकतं; परंतु बारा ते वीस–बावीस वर्षं वयाच्या मुलींमध्ये मासिक पाळी वीस ते पंचेचाळीस दिवसांमध्येही येऊ शकते. मासिक पाळी सुरू होतानाच्या सुरुवातीच्या तीन वर्षांमध्ये मासिक पाळीचं चक्र याहूनही लहान किंवा मोठ्या कालावधीचं असू शकतं.

मासिक पाळीच्या काळात किती दिवस रक्तस्राव होतो?

सर्वसाधारणपणे गर्भाशयातील अस्तराला पूर्ण बाहेर निघून येण्यासाठी पाच दिवस लागतात; परंतु कधी कधी काहींना केवळ एकच दिवस किंवा सात–आठ दिवससुद्धा स्राव होऊ शकतो.

काही स्त्रियांना मासिक पाळीच्या पहिल्या दोन दिवसांमध्ये अधिक स्राव होतो आणि नंतर शेवटच्या दिवसापर्यंत तो कमी–कमी होत जातो. कुणाकुणाला मासिक पाळीच्या पहिल्या दोन दिवसांमध्ये कमी रक्त जातं आणि पुढल्या दिवसांत ते वाढतं. काही मुलींना पहिले दोन–तीन दिवस रक्तस्राव होतो, त्यानंतर एक–दोन दिवस तो बंद होतो आणि शेवटच्या दिवसांत तो पुन्हा वाढतो. यांतील काहीही घडलं तरी ते अघटित नाही. कुणाही एकाच स्त्रीला वेगवेगळ्या मासिक पाळीच्या चक्रांमध्ये किती रक्तस्राव होईल आणि किती काळ होईल यातही फरक पडू शकतो.

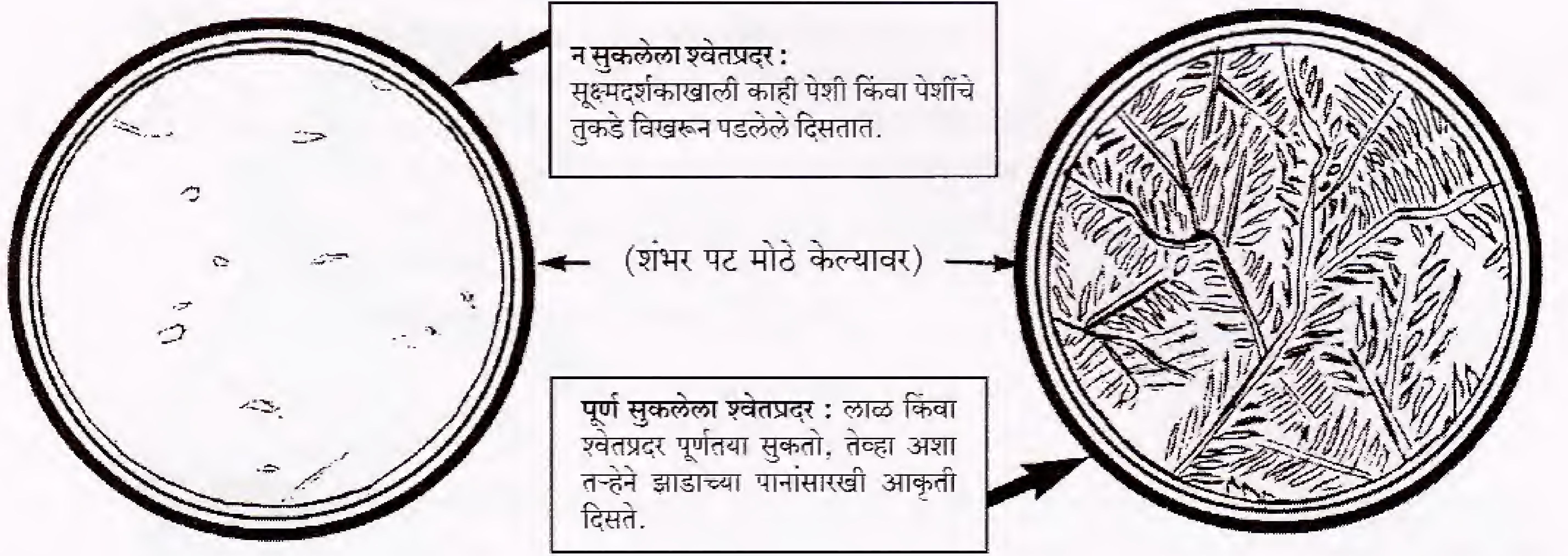
आपल्या शरीरात काय घडत आहे याचा शोध कसा लावता येईल?

मासिक पाळीच्या चक्रामध्ये दिसून येणारी काही लक्षणं असतात, ती ओळखता आली तर आपल्या मासिक पाळीच्या चक्राचा कुठला काळ सुरू आहे ते स्त्रीला कळू शकतं.

- आपल्या योनीतून निघणारा श्वेतप्रदर किंवा पांढरा स्राव हे त्यांपैकी एक लक्षण आहे. मासिक चक्राच्या दरम्यान ह्या श्वेतप्रदराची मात्रा कमी-अधिक होते आणि त्यातील स्रावही कधी दाट चिकट, तर कधी पातळ, सुळसुळीत आणि बुळबुळीत होतो.
- साधारणपणे स्त्रीबीज फुटून बाहेर येण्याआधीचे काही दिवस श्वेतस्राव हा पारदर्शक आणि लवचीक होतो. मासिक चक्राच्या ह्या काळात समागम झाल्यास गर्भ राहू शकतो.
- एखाद्या काचपट्टीवर आपण हा श्वेतप्रदर घेतला आणि तो सुकल्यावर सूक्ष्मदर्शकातून पाहिलं, तर तो झाडाच्या पानांसारखा दिसतो. (खालील चित्र पाहावं.) जर त्याच वेळी आपण तोंडातली लाळही सुकवून पाहिली, तर सूक्ष्मदर्शकाखाली तीही तशीच दिसेल.

मासिक पाळीच्या रक्तस्रावाचा रंग कसा असतो?

मासिक पाळीच्या रक्ताचा रंग लालभडक, फिकट गुलाबी किंवा मातकट- लालही असू शकतो. हा रंग मासिक पाळीच्या वेगवेगळ्या चक्रात वेगवेगळाही असू शकतो. एवढंच नव्हे, तर एकाच मासिक पाळीतही रक्ताचा रंग बदलू शकतो.



मासिक पाळीचं चक्र कधी बंद होतं?

जसजसं स्त्रीचं वय वाढू लागतं, तसतशी बीजकोशाची स्त्रीबीज बाहेर सोडण्याची आणि इस्ट्रोजेन हे संप्रेरक निर्माण करण्याची क्रिया कमी होऊ लागते. प्रोजेस्टेरॉन नामक संप्रेरकही कमी प्रमाणात स्रवू लागतं. स्त्रीबीजच तयार होत नसल्यामुळे गर्भाशयही गर्भधारणा करण्याची तयारी करणं सोडून देतं. म्हणूनच मग वय वर्षं पंचेचाळीस ते पन्नास ह्या काळात स्त्रीचं मासिक पाळीचं चक्र हळूहळू बंद होऊ लागतं.

मासिक पाळी सर्वसामान्यत: अचानक थांबत नाही. ही अवस्था सुरू होण्यापूर्वी कुणाकुणाला स्राव कमी आणि अनियमित होऊ लागतो, तर कुणाकुणाला हा स्राव अधिक होतो आणि तो अधिक काळपर्यंत चालतो. तसंच हा प्रकार बरेच वेळाही होतो. मासिक पाळी बंद झाल्यावर काही स्त्रियांना उदास वाटतं, तर काही स्त्रियांना सुटल्यासारखंही वाटतं.

दर महिन्याच्या कटकटीतून सुटका झाली; म्हणून काही स्त्रियांना हलकं-हलकं आणि मोकळं झाल्यासारखं वाटतं. डोकेदुखी, छातीची धडधड वाढणं, शरीरातून वाफा निघाल्यासारखं वाटणं, चिडचिडेपणा, उदास वाटणं अशाही तक्रारी सर्वसाधारणपणे दिसून येतात.

किशोरावस्थेत जसा आपल्याला आपल्या शारीरिक बदलांना समजून घेण्यास आणि त्यांचा स्वीकार करण्यास वेळ लागतो, त्रास होतो, कुटुंबातील लोकांच्या सहकार्याची आणि संवेदनशीलतेचीही गरज भासते, त्याच तऱ्हेने मासिक पाळी बंद होते; तेव्हा आपली आई, बहीण, वहिनी, काकू, शिक्षिका इत्यादी स्त्रियांनाही त्यांच्यातील शारीरिक आणि मानसिक बदलांना समजून घेण्यासाठी आणि त्यांचा स्वीकार करण्यासाठी वेळ लागतो. त्या वेळी त्यांनाही आपल्या कुटुंबीयांच्या आणि आसपासच्या लोकांच्या संवेदनशीलतेची गरज असते.

मासिक पाळीचा पहिला अनुभव



''मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा मी शाळेत होते. माझा स्कर्ट खराब झाला तेव्हा मला वाटलं की, काहीतरी फोड वगैरे फुटला की काय? मी घाबरले आणि रडू लागले. काय झालंय ते मला कळेचना. मग बाईंनी मला घरी पाठवलं. मला खूपच लाज वाटू लागली होती. मग मी कित्येक दिवस शाळेत गेलेच नाही. शेवटी जेव्हा बाई बोलवायला घरी आल्या, तेव्हा मी शाळेत जाणं पुन्हा सुरू केलं.''



''मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा मी खूप घाबरून गेले. तीन दिवस रडत राहिले. मला तापसुद्धा आला. शिवाय पोटात दुखत होतं, कंबर दुखत होती. आईला मी विचारलं, की हे काय आहे? तेव्हा आई म्हणाली की, हे सर्वच मुलींना होतं आणि आता दर महिन्याला होणार. दर महिन्याला? शी ग बाई! किती हा घाणेरडा प्रकार! ते कपडे धुवायचे, ते दुखणं. त्यानंतर पुढील तीन महिने जेव्हा जेव्हा पाळी आली, तेव्हा तेव्हा मी रडले आणि मला तापही आला. मग मला आई सतरंजीवर झोपवायची. त्याचाही मला खूप राग यायचा.''

''मी बारा वर्षांची होते तेव्हा मला आईने मासिक पाळीबद्दल सांगितलं होतं. तेव्हापासून मी मासिक पाळी येण्याची वाट पाहत होते. मी तेरा वर्षांची असताना एक दिवस खेळता-खेळता मला काहीतरी ओलं-ओलं जाणवलं. मग मी मोरीत गेले, तेव्हा चड्डीवर लाल डाग दिसला. मी खुश झाले आणि लगेचच आईला सांगितलं. जेव्हा मी आईला विचारलं, 'आता काय करायचं आई?' तेव्हा ती म्हणाली, 'काही नाही. नॅपकीन घ्यायचा आणि खेळायला जायचं. आणखीन काय करायचं!' खरोखर मी मोठी झाले म्हणून मी खुशच झाले होते तेव्हा.''





''पाळी का आणि कशी येते, हे मासिक पाळी येण्यापूर्वीच मी पुस्तकातून वाचलं होतं. आईनेच मला ते पुस्तक वाचायला दिलं होतं. मला पहिल्यांदा पाळी आली तेव्हा मी बारा वर्षांची होते. माझी मीच कापडाची घडी घेतली आणि शाळेत गेले. मला काही विशेष त्रास झाला नाही. आईला सांगायला थोडीशी लाज वाटली, पण तिने माझ्या वाळलेल्या कपड्यांवरचे रक्ताचे सुकलेले डाग बघितले होते. आईने विचारलं तेव्हा मला तिला काहीच सांगता येईना. मग तिने मला गरम-गरम शिरा करून खायला दिला.''

''मी चौदा-पंधरा वर्षांची असेन. माझं लग्न झालं होतं. मी जंगलात सरपण गोळा करायला गेले होते तेव्हा पाहिलं की, माझा परकर खराब झाला आहे. मी किंचाळून किंचाळून रडायला लागले, 'मला वाचवा, मी मेले, मेले.' तिथूनच गावातला कुणीतरी माणूस जात होता. त्याने मला 'काय झालं?' म्हणून विचारलं, तर मी आणखीनच जोरजोरात किंचाळू लागले. मग त्याने माझ्या सासूला बोलावून आणलं. सासूने मला गप्प केलं, माझ्याकडून माझा परकर धुऊन घेतला आणि ती मला घरी घेऊन गेली. चार दिवसांनी डोक्यावरून आंघोळ घातल्यावर मला सर्वांनी सांगितलं की, आता तू सासूजवळ झोपायचं नाहीस. तुला आता आपल्या नवऱ्यासोबत राहावं लागेल. तेव्हा मी खूप घाबरले आणि साफ नकार दिला. माझं मन वळवायला सासूने मला खारीक आणून दिली, तेव्हा कुठे मी तयार झाले.''





''लहानपणी मी खेळामध्ये खूपच चांगली होते. बरेचदा खो-खो खेळण्यासाठी दुसऱ्या शहरांमध्ये आपल्या संघासोबत जात असे. एकदा खेळ खेळता-खेळता मला काहीतरी ओलं-ओलं जाणवलं. स्कर्टवर फिकटसा डाग लागला होता. मला खूप लाज वाटली. खेळात काय, मुलंसुद्धा असतात ना! माझ्यापाशी एक मोठा रुमाल होता. आमच्या मॅडम नेहमी सांगायच्या, की तुम्ही आपल्या बॅगेत एक मोठा रुमाल ठेवत जा. मी त्या रुमालाची घडी घेतली; परंतु तो सारखा भिजू लागला. मी तो धुऊन त्याची घडी घेतली की, एक-दोन तासांनी पुन्हा भिजायचा. मग मी एका मैत्रिणीला सांगितलं, तेव्हा तिने मला आणखी कापड दिलं.''



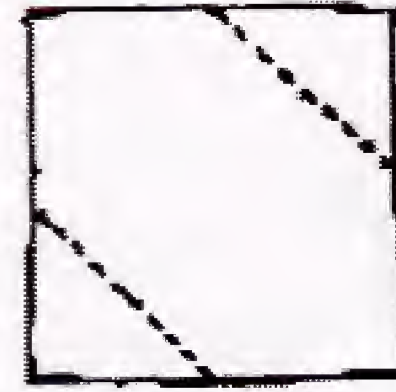
''मला आईने मासिक पाळीबद्दल आधीच समजावून सांगितलं होतं. पहिली पाळी येण्यापूर्वी दोन दिवस कंबरदुखी आणि सुस्ती आली. त्यानंतर मासिक पाळी सुरू झाली तेव्हा मी कापड शोधलं. आमच्या घरात नायलॉनचेच कपडे होते. नायलॉनच्या कापडात रक्त शोषलं जात नाही. हे सगळं मी आईला सांगितलं, तेव्हा आई वस्तीमधल्या एका मावशींकडून जुनेपुराणे सुती कपडे मागून घेऊन आली. सुती कपडे खूप महाग झाले आहेत. आता ह्यापुढे कसं करायचं?''

मासिक पाळीचा तुमचा पहिला अनुभव कसा होता? मासिक पाळी ही एक नैसर्गिक घटना आहे, मग तसं असताना आपल्याला लाज आणि घाण का वाटते?

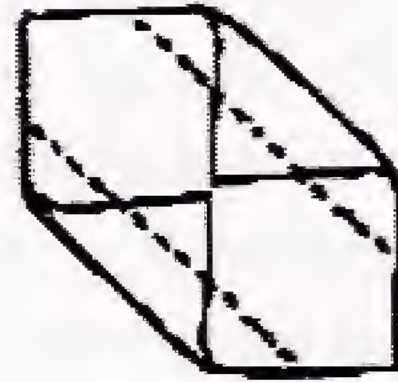
मासिक पाळीच्या काळात बाजारात मिळणारे नॅपकीन वापरावेत, की घरगुती कपडा?

टीव्ही, रेडिओ आणि मासिकांमध्ये सॅनिटरी नॅपकीन, टॉवेल किंवा पॅड्सबद्दल अनेक जाहिराती येत असतात. काही मुलींना ही पॅड्स खूपच सोयीस्कर वाटतात; परंतु पुष्कळदा त्यांचा उपयोग आपली श्रीमंती दाखवण्यासाठीच होतो. कधी कधी आपण आपल्या मैत्रिणींचं बघून आईचं म्हणणं धुडकावून नॅपकीन वापरण्याचा हट्ट धरतो. दहा सॅनिटरी नॅपकिन्सचं पाकीट ३०-४० रुपयांचं असतं, ते खूप महाग पडतं. मग ज्या मुलींना पॅड घेणं आर्थिकदृष्ट्या परवडत नाही, त्या मुलींच्या मनात न्यूनगंड निर्माण होतो. परंतु पॅड्स वापरलीच पाहिजेत अशी काही गरज नसते.

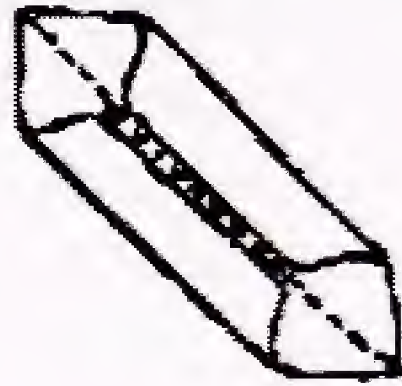
तुमची इच्छा असेल तर घरगुती सुती कापडाच्या घडीचा किंवा जाळीदार कापडात बांधलेल्या कापसाच्या थराचा तुम्ही वापर करू शकता. नॅपकिन किंवा कापड - काय वाटेल ते वापरा, परंतु शारीरिक स्वास्थ्यासाठी ते कोरडे आणि स्वच्छ असणं महत्त्वाचं आहे.



नरम, सुती कापडाचा एक तुकडा घ्या, ज्याची एक भुजा दोन फूट लांब असेल. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे खंडित रेषांवरून कपड्याला दुमड घाला.



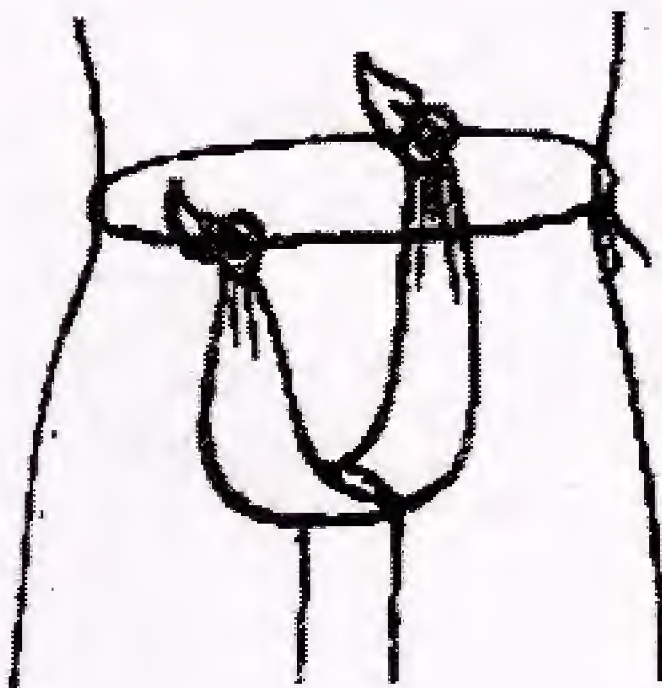
त्यानंतर खंडित रेषांवर पुन्हा दुमडा.



पुन्हा एकदा दुमडा.

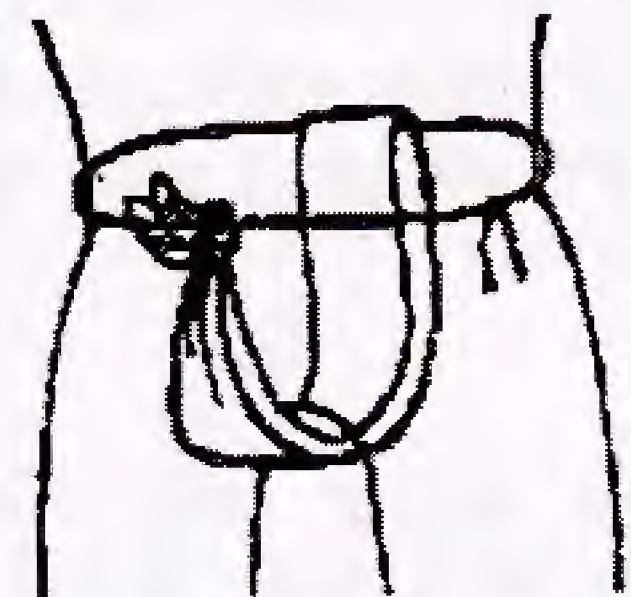


आता तुमच्यापाशी कापडाची एक लांब आणि अनेक थर असलेली पट्टी तयार होईल.



आता एक नाडी किंवा दोरी आपल्या कमरेला बांधून ह्या पट्टीची दोन्ही टोकं त्या दोरीला बांधून टाका.

आणखी एक पद्धत : त्यासाठी तुम्हाला कापडाचा आणखी लांब तुकडा घ्यावा लागेल. जवळजवळ एक मीटर लांबी असलेला चौकोनी तुकडा घ्या. त्याला वर दिलेल्या पहिल्या चार पायऱ्यां-प्रमाणे दुमडून घ्या. मग एका बाजूने कमरेला बांधलेल्या दोरीला लटकवा आणि दुसऱ्या बाजूने दोन्ही टोकं दोरीला बांधून टाका.



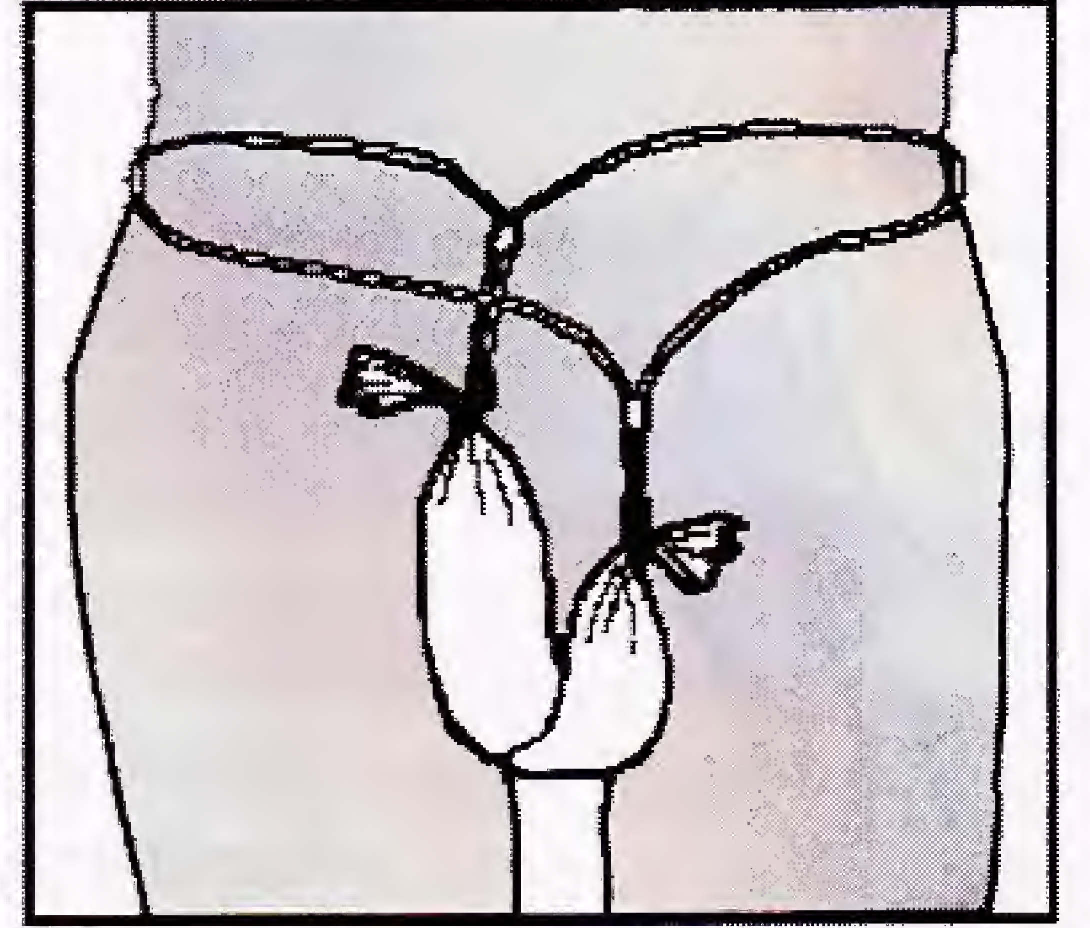
...मासिक पाळीमध्ये बाहेर पडणारा रक्तस्राव स्वच्छ असतो, परंतु हवेचा संपर्क आल्यावर त्यात रोगजंतूंची वाढ होऊ लागते. म्हणूनच योनीमध्ये खाज आणि ओलेपणा जाणवू नये यासाठी काही गोष्टींकडे विशेष लक्ष पुरवायला हवं.

– कापड कोरडं, स्वच्छ आणि सुतीच असलं पाहिजे, कारण कापडात जर शिलाईचे दोरे असतील किंवा ते नायलॉन किंवा रेशमी असेल, तर खाज सुटू शकते. तशीही सुती कापडाची शोषून घेण्याची क्षमता नायलॉनच्या कापडापेक्षा अधिक असते.

– कापड दिवसातून कमीत कमी दोनदा तरी बदलायला हवं. सकाळी अंघोळ झाल्यावर आणि रात्री झोपण्यापूर्वी किंवा तुम्हाला सोयीचं असेल तेव्हा बदलावं.

– मूत्रविसर्जन केल्यावर घडी पुन्हा दोऱ्याला बांधण्याआधी बाह्य जननांगं स्वच्छ पाण्याने धुवावीत. केसांना चिकटलेल्या रक्तामुळे खाज सुटू शकते.

– सुती चड्ड्यांचा वापर करणं योग्य ठरेल. सुती चड्ड्यांमुळे जननांगांना हवा लागते, त्यामुळे ती कोरडी राहतात. नायलॉनची चड्डी असेल तर बाह्य जननांगांभोवती घाम जमतो, त्यामुळे ओल निर्माण होते आणि खाजेचा त्रास होऊ लागतो.



– रक्तस्राव शोषून घेण्यासाठी तुम्ही कापडाची घडी घेत असाल, तर त्या कापडाच्या घडीचा पुनर्वापर करण्यासाठी ती थंड पाण्याने धुणं योग्य ठरेल, कारण थंड पाण्यामुळे रक्ताचे डाग पटकन निघतात.

– मासिक पाळीचे कपडे धुऊन उन्हात वाळत घातले तर रोगजंतू नष्ट होतात. जर थेट वाळत घालण्याची लाज वाटत असेल, तर त्यावर आणखी कसला तरी स्वच्छ कपडा टाकून त्यांना झाकून ठेवा. कपड्यांना अंधाऱ्या कोपऱ्यात सुकवल्यामुळे त्यात रोगजंतूंची वाढ होऊ शकते आणि त्यामुळेही आजार होऊ शकतात. पावसाळ्यात कापड नीट सुकत नसेल, तर त्याला इस्त्री करा किंवा तांब्यात गरम पाणी घेऊन शेकवा आणि चांगलं सुकू द्या.

– पाळीच्या काळात रोज अंघोळ करा. कोमट पाण्याने अंघोळ केली तर आराम वाटेल.

– पाळी संपल्यावर वापरलेले कपडे धुऊन, सुकवून, घड्या घालून प्लास्टिकच्या पिशवीत सांभाळून ठेवावे. एक कापड चार-पाच वेळा वापरून झालं की, ते धुऊन जाळून टाकावं किंवा योग्य जागी टाकावं. कापड नीट स्वच्छ धुवत नसाल, तर बराच काळ एकच कापड वापरत राहिल्यामुळे आजार होऊ शकतो.

– शाळेत स्वच्छतागृह आणि पाणी तसंच कापड किंवा पॅड टाकून देण्याची सोय नसेल; तर मुख्याध्यापिका, प्राचार्या आणि शिक्षणाधिकारी यांच्यापाशी सामूहिकरीत्या तुम्ही ती मागणी करू शकता.

३. मासिक पाळी : प्रश्न आणि समस्या

पाळी कधी कधी वेळेच्या आधीच का येते? कितीतरी वेळा रक्तस्राव पुष्कळ दिवस होतच राहातो, असं का होतं? पाळीच्या काळात का दुखतं? पाळी अचानकपणे येईनाशी होते, असंही कधी होतं का? कुणाकुणा स्त्रीला मासिक पाळीच येत नाही, असं का? मुलींना अशा तऱ्हेचे बरेच प्रश्न पडतात. त्यातील काय नैसर्गिक आहे आणि काय अनैसर्गिक आहे?

ह्या ठिकाणी आपण काही प्रश्नांवरती चर्चा करणार आहोत.

वेदनादायी मासिक पाळी :

''पाळीच्या काळात माझी कंबर खूप दुखते. उभी राहिले की कधी कधी पायांच्या मधोमध काहीतरी दडपण आल्यासारख होतं, जसं काही माझं गर्भाशयच बाहेर येईल की काय असं वाटतं. अशा वेळी बसलं की बरं वाटतं.''

''मासिक पाळीच्या काळात कंबरदुखी, पोटदुखी आणि पायदुखी का होते?''

''मुलींना मासिक पाळीच्या काळात एवढा त्रास होतो असं मी ऐकते, परंतु त्यांना असं का होतं ते मला कळतच नाही. मला तर कसलाच त्रास होत नाही. मी नेहमीसारखी सगळी कामं करते.''

''माझं पोट त्या काळात एवढं दुखतं, की ते आवळून बसावं लागतं. दोन-तीन दिवस वेदनाशामक गोळ्या घेऊन ढकलावे लागतात. मी शाळेतही जाऊ शकत नाही. पाय खूप दुखतात.'



''वेदनाशामक गोळ्यांचे काही दुष्परिणाम आहेत का?''

मासिक पाळीच्या दरम्यान पोटदुखी, कंबरदुखी आणि पायदुखी होणं ही एक सर्वासामान्य समस्या आहे. कुणाकुणाला थोडं बेचैन वाटतं, कुणाला थोडा त्रास होतो, तर कुणाला तीव्र वेदना होतात. दुखण्याच्या वेळाही वेगवेगळ्या असतात. काही जणींना मासिक पाळी येण्यापूर्वी त्रास होतो आणि स्राव सुरू झाला की त्यांचं दुखणं थांबतं, तर काही जणींना स्राव सुरू झाल्यावर दुखायला लागतं.



का होतात ह्या वेदना? मासिक पाळीच्या काळात गर्भाशयात तयार झालेलं अस्तर तुटतं. तुटलेल्या अस्तराला आणि रक्ताला बाहेर टाकण्यासाठी गर्भाशयाला स्वत:ला आक्रसून घ्यावं लागतं. अस्तराच्या तुटण्यामुळे आणि गर्भाशयाच्या आक्रसण्यामुळे थोडासा त्रास होणं स्वाभाविक आहे. जर त्या वेळी बद्धकोष्ठ असेल आणि पोटात वायू असेल, तर दुखणं वाढू शकतं. जर स्रावात रक्ताच्या गुठळ्या असतील, तर त्यांना बाहेर ढकलत असताना शरीराला वेदना होऊ शकतात. ह्या वेदनांची आणखीही काही गुंतागुंतीची कारणं असू शकतात.

किरकोळ आणि सर्वसाधारण दुखण्यात पुढे दिलेल्या उपचारांचं साहाय्य होऊ शकतं. तुम्ही ते उपचार आजमावू शकता. परंतु जर तुम्हाला नेहमीच एवढ्या तीव्र वेदना होत असतील, की त्यामुळे घरकाम करणं शक्य होत नसेल, शाळेत जाता येत नसेल किंवा एक दिवसाहून जास्त काळ दुखत असेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. वेदना दाबून टाकणं किंवा सहन करत राहणं योग्य नव्हे. कदाचित ह्या वेदना म्हणजे कुठल्यातरी गुंतागुंतीच्या समस्येचं लक्षणही असू शकतं.

घरगुती उपचार

१) बऱ्याच वेळा बद्धकोष्ठामुळे मासिक पाळीच्या दरम्यान वेदना होतात. बद्धकोष्ठ होऊ नये म्हणून मासिक पाळी येण्याच्या एक-दोन दिवस अगोदर रात्री झोपण्यापूर्वी तीन ग्रॅम त्रिफळा चूर्ण कोमट पाण्यासोबत घ्यावं. त्रिफळा चूर्ण आपण घरीसुद्धा बनवू शकतो किंवा बाजारातूनही आणू शकतो. घरी बनवायचं असेल तर आवळा, बेहेडा आणि हरडा समप्रमाणात घेऊन कुटावं.

२) कॅल्शियमची कमतरता हेसुद्धा मासिक पाळीच्या वेळेसच्या दुखण्याचं एक कारण असतं. कॅल्शियमची कमतरता भरून काढण्यासाठी पुढील दोन उपचार सुचवत आहोत.

क : मेथीचे दाणे बारीक दळावेत. पाच ग्रॅम किंवा अर्धा चमचा मेथी पावडर एक कप दूध आणि दोन चमचे साजूक तुपात घालून तीन महिने दररोज दिवसातून दोन वेळा घ्यावी.

ख : मसुरीच्या दाण्याएवढी चुन्याची गोळी करावी आणि त्या गोळीला चारी बाजूंनी गूळ लावून चण्याच्या दाण्याएवढ्या गोळ्या बनवाव्या. चुन्यामुळे जीभेचा दाह होऊ शकतो; म्हणून गोळी अशा तऱ्हेने बनवा की, चुना आत राहील आणि गूळ बाहेरच्या बाजूला राहील. दिवसात दोन-तीन वेळा ही गूळ-चुन्याची गोळी घेऊ शकता.

३) पोटात वायू धरला असेल तरीही मासिक पाळीच्या काळात दुखू शकतं. चिमूटभर हिंग गरम पाण्यात मिसळून प्यायला, तर वायूमुळे होणारा त्रास थांबतो.

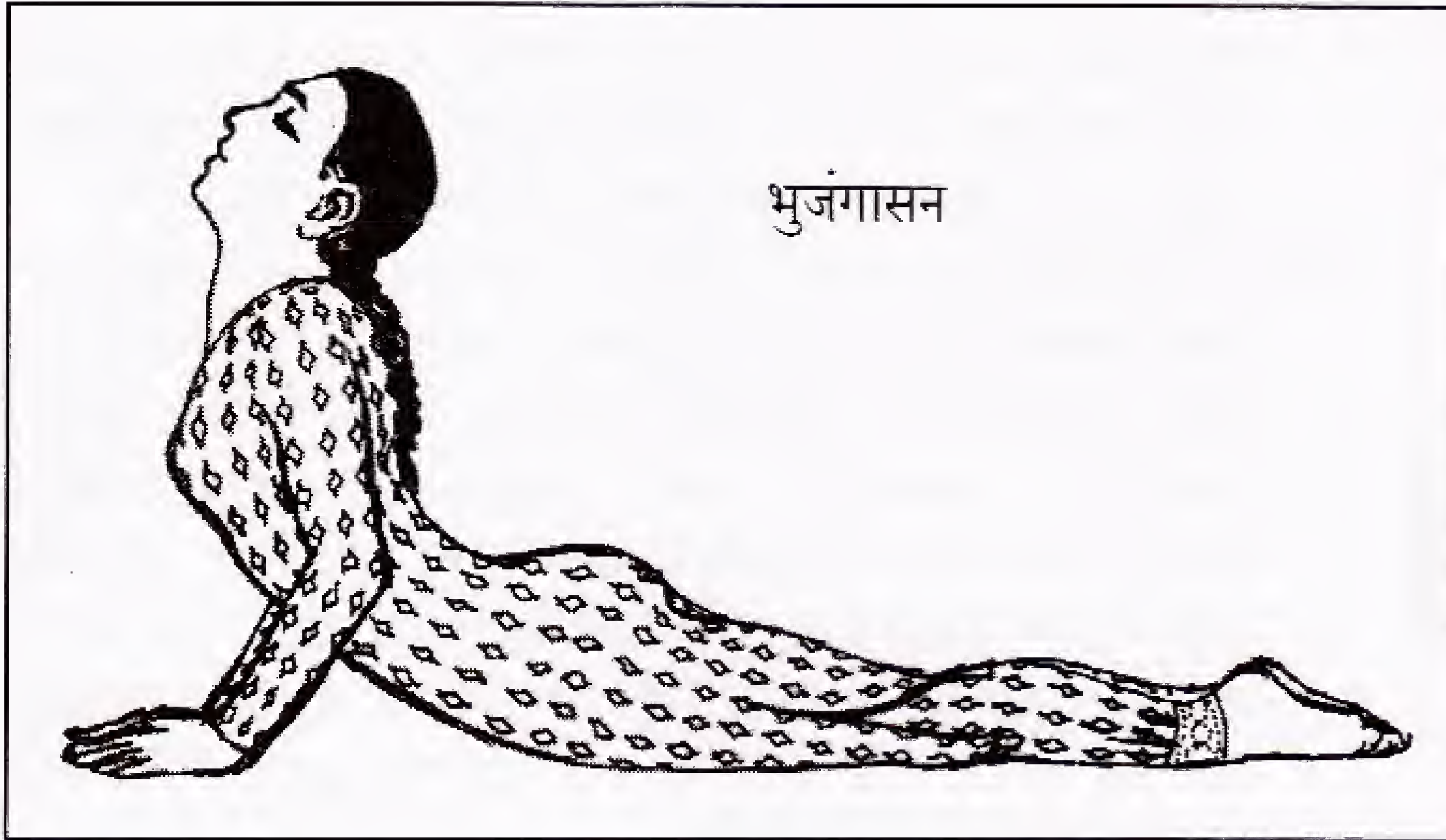
शेक, मालिश आणि योगासनं

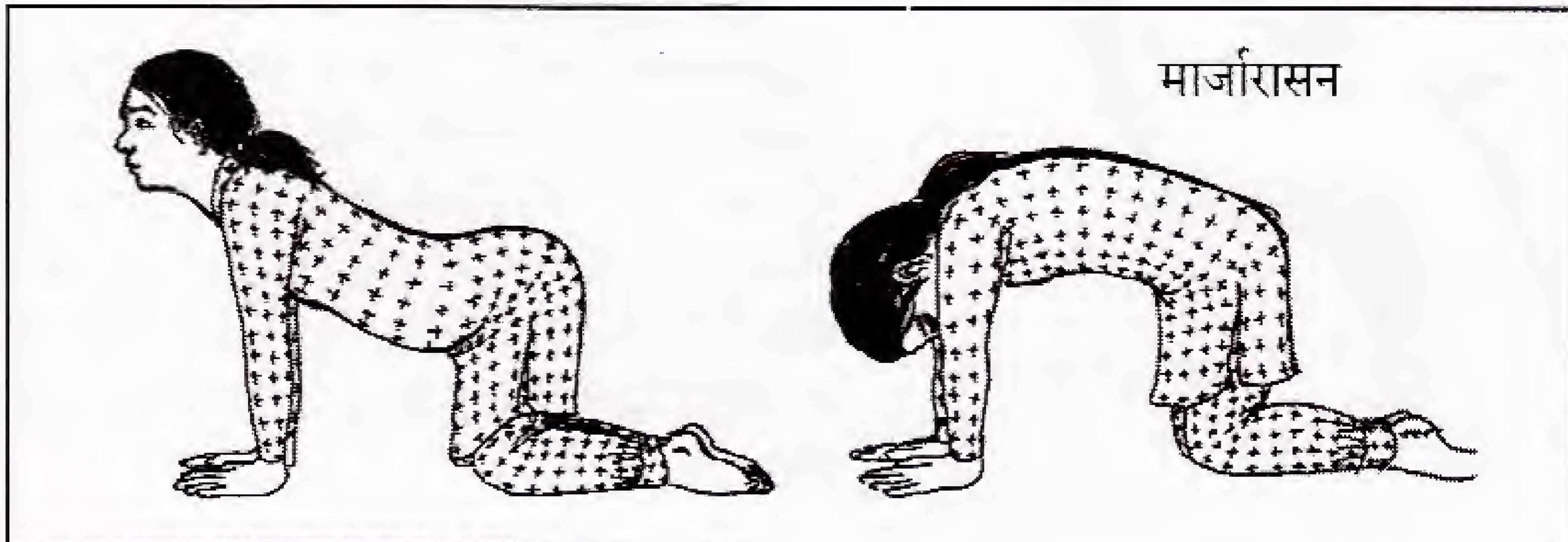
मासिक पाळीच्या काळात गरम पाण्याने आंघोळ केली, पोट आणि कमरेला गरम पाण्याचा शेक घेतला किंवा खडेमिठाच्या गरम पिशवीने शेकलं, तर आराम पडतो. शेकल्यामुळे मांसपेशींवरील ताणही कमी होतो.

भुजंगासन, मार्जारासन आणि शशांकासन ही आसनं दिवसातून दोन-तीन वेळा दोन-तीन मिनिटं करावीत. त्यामुळे पोटदुखी आणि कंबरदुखी कमी होते. योगासनं रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर दोन तासांनी करावीत.

कंबरदुखी होत असेल तर पोटावर झोपावं आणि कुणाकडून तरी कंबर चेपून घ्यावी. त्यामुळे आराम मिळतो.

हळूहळू चालल्या-फिरल्यामुळे, काहीतरी गरम पेय प्यायल्यामुळे किंवा पोटाला हळुवार हातानं चोळल्यामुळे आराम वाटतो.





होमिओपॅथी आणि बायोकेमिक उपचार

१) **मॅग फॉस–२००** च्या चार गोळ्या दिवसातून चार वेळा घ्याव्यात. पोट फुगणं, गॅस आणि मुरडा यांवर ते उपयोगी ठरतं.

२) **चायना–२००** च्या चार गोळ्या दिवसातून चार वेळा घ्याव्यात. रक्तस्राव खूप जास्त झाला, वारंवार झाला, खूप दुखत असलं किंवा रक्ताच्या गुठळ्या पडू लागल्या, तर ते उपयोगी ठरतं.

काही सूचना :

- आपल्याला होणाऱ्या त्रासाला अनुसरून वरील दोन्हींपैकी एक गोळी घ्यावी.
- ह्या दोन्ही गोळ्या तोंडात ठेवून चघळाव्या. औषध घेण्यापूर्वी तोंड स्वच्छ असलं पाहिजे.
- औषध घेण्यापूर्वी अर्धा तास आणि औषध घेतल्यावर अर्धा तास काहीही खाल्लं नाही तर योग्य होईल.
- एकदा गोळ्या घेऊन आराम वाटला नाही, तर १५–२० मिनिटांनी पुन्हा औषध घेऊ शकता.

३) **बायोकेमिक कॉम्बिनेशन नंबर १५** च्या चार गोळ्या दिवसातून चार वेळा घेतल्यावर आराम वाटतो. बायोकेमिक कॉम्बिनेशन नंबर १५ हे कॅल फॉस, काली फॉस, मॅग फॉस, काली सल्फ, फेरम फॉस नामक लवणांचं मिश्रण आहे.

(होमिओपॅथी आणि बायोकेमिक औषधं शहरातील होमिओपॅथिक दवाखाने आणि औषधांच्या दुकानांत मिळतील.)

आयुर्वेदिक औषधे

कुमारी आसव : ६ चमचे आसवात ६ चमचे पाणी मिसळून दिवसातून दोन वेळा घ्यावं. हे औषध जवळजवळ महिनाभर घ्यावं.

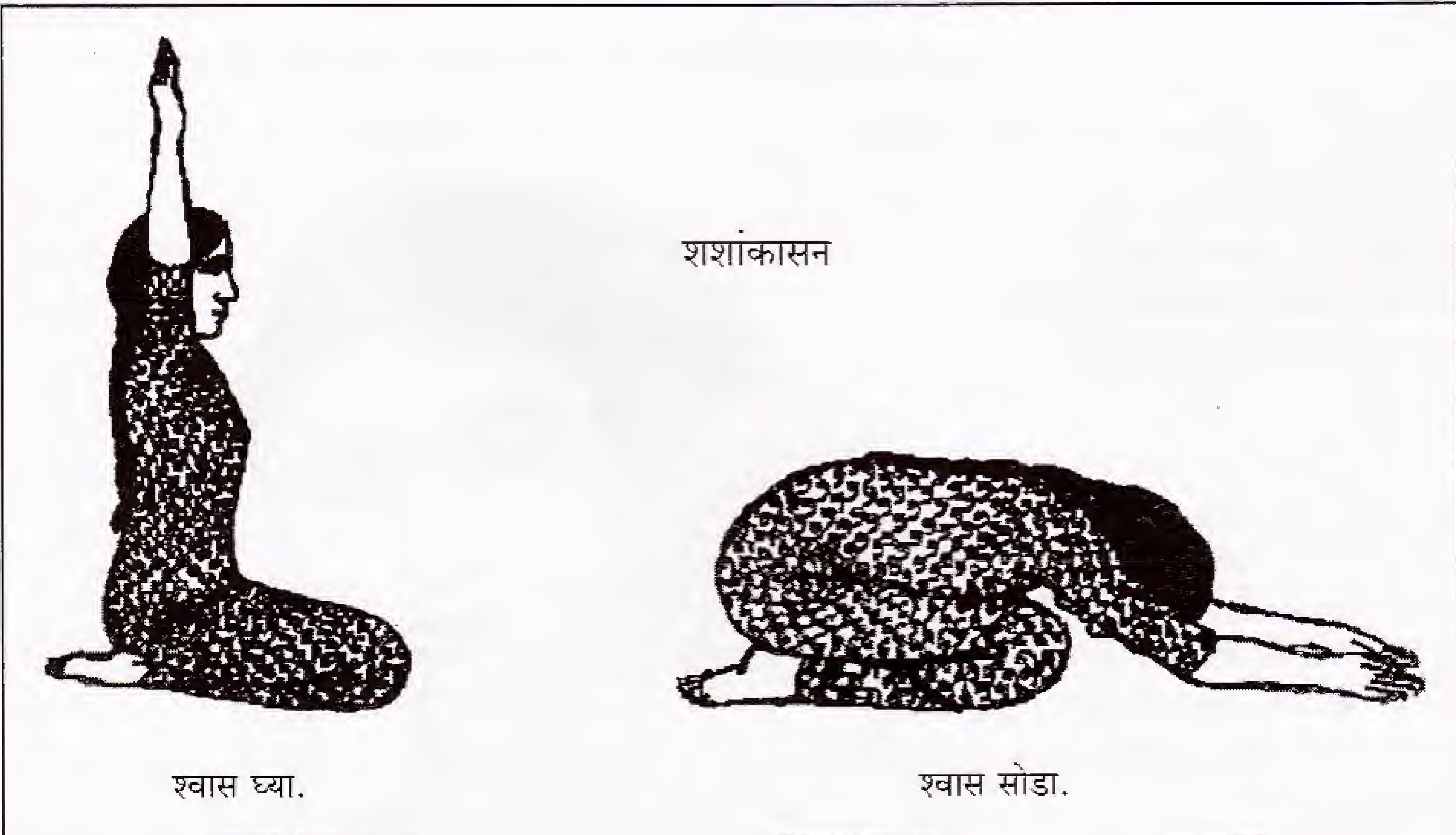
रजप्रवर्तनी वटी : दिवसाला २ गोळ्या दोन वेळा पाळी सुरू होण्यापूर्वी घ्याव्यात.

ॲलोपॅथिक औषधे

मासिक पाळीच्या काळात वेदना होतात तेव्हा आपण बॅराल्गन, ॲनाल्जिन, ऑग्जेल्जिन, अल्ट्राजिन, नोवाल्जिन इत्यादी गोळ्या घेतो. ह्या गोळ्यांमुळे पुष्कळ आराम पडतो.

परंतु काही अभ्यासांमध्ये दिसलं आहे की, ह्या गोळ्यांचं सेवन करणाऱ्या दर तीस ते साठ हजार लोकांमध्ये एकाला विशिष्ट प्रकारचा त्रास होऊ शकतो. जर ह्या गोळ्या आपल्या शरीरप्रकृतीशी जुळणाऱ्या नसल्या, तर रक्तात असलेल्या पांढऱ्या पेशींचं उत्पादन बंद होऊ शकतं. परिणामत: विविध आजारांशी लढण्याची आपली शक्तीसुद्धा नष्ट होते. कित्येक देशांमध्ये तर ह्या गोळ्यांवर बंदी घालण्यात आली आहे.

ह्या गोळ्या वापरण्याऐवजी मासिक पाळीतील वेदनांसाठी आयब्रूफेन, नेप्रॉक्झिन, पेंटाकॉसिन, डेक्स्ट्रोप्रोपॉक्झिफीन अशा अधिक सुरक्षित गोळ्या वापराव्यात. ह्या गोळ्या **आयबुजेसिक, नॅप्रोसिन, फोर्टविन, सुधीवॉल** अशा नावांनी विकल्या जातात. पण डॉक्टरांचा सल्ला घेऊनच त्या घ्याव्यात.





मासिक पाळी येण्यापूर्वी पाय दुखतात, कंबर दुखते, डोकं दुखतं असं का होतं? पोट का फुगून येतं?

''मला पाळी येण्यापूर्वी एक-दोन दिवस खूप थकवा येतो. असं वाटतं की, आडवं पडून राहावं आणि कुणीही माझ्याशी काहीही बोलू नये.''

काही मुलींना आणि प्रौढ स्त्रियांना मासिक पाळीच्या थोडे दिवस आधीपासून त्रास होऊ लागतो. डोकेदुखी, पाठदुखी, कंबरदुखी, सांधेदुखी, पोटाच्या खालच्या भागात (ओटीपोटात) दुखणं, छाती फुलून येणं आणि दुखणं, बोटं आणि बोटांच्या पेरांमध्ये सूज येणं, सगळं शरीरच फुगल्यासारखं वाटणं, मुरुमं आणि पुटकुळ्या येणं, थकवा येणं यांपैकी एक किंवा अनेक त्रास त्यांना होऊ शकतात. पण पाळी सुरू झाली की, ही लक्षणं नाहीशी होतात.

पाळी येण्याआधी मानसिकरीत्याही परिणाम होतो. अचानक मन:स्थिती बदलणं किंवा चिडचिडेपणा, लहानसहान गोष्टींवरून रुसणं-रागावणं, आळस, विसरभोळेपणा आणि तणावग्रस्तता अशा गोष्टी तेव्हा होऊ लागतात.

ह्या त्रासांमागची कारणं स्पष्टपणे ठाऊक नाहीत; परंतु हे मात्र स्पष्ट आहे की, अंत:स्रावी ग्रंथींची यामध्ये महत्त्वाची भूमिका असते. मासिक पाळीच्या संपूर्ण चक्रात संप्रेरकं किंवा हार्मोन्स आवश्यकतेनुसार कमी-जास्त होत असतात आणि त्यांच्यात एकप्रकारचं संतुलन निर्माण झालेलं असतं. ह्या नैसर्गिकरीत्या कमी-जास्त होण्यामुळेही प्रत्येक मासिक पाळीच्या चक्रात काही लक्षणं उद्भवतात; परंतु कित्येकदा त्यांच्या संतुलनातच गडबड झाल्यामुळे आपलं संपूर्ण शरीर, मन आणि भावना यांवर परिणाम होऊ शकतो. आपलं काम, आहार, सामाजिक वातावरण, ताण आणि एकूणच आपला दृष्टिकोन यांचाही अंत:स्रावी ग्रंथींवर प्रभाव पडू शकतो.

काही उपचार :

मासिक पाळी येण्याअगोदर होणाऱ्या त्रासातून मुक्तता मिळवण्यासाठी खाली दिलेल्या गोष्टी करू शकता :

१) मासिक पाळीच्या तीन-चार दिवस आधीपासून मिठाचा उपयोग कमी करावा. त्यामुळे स्तन आणि पोट फुगणं, चेहरा आणि बोटांवर सूज येणं कमी होऊ शकतं.

२) शरीरातील मिठाचं प्रमाण कमी करण्यासाठी पोटॅशियम नामक क्षार उपयोगी ठरतो. पोटॅशियम असलेले खाद्यपदार्थ - केळी, टॉमेटो, तूरडाळ, मूगडाळ यांचा वापर केल्याने फायदा होऊ शकतो.

३) ॲक्युप्रेशरचाही फायदा होऊ शकतो. आपल्या हाताच्या अंगठ्याने पायाच्या घोट्याशी दाखवलेल्या स्थानावर पाच मिनिटं दाब द्यावा.

४) ६० ग्रॅम तीळ घेऊन ते एक लीटर पाण्यात घालावेत आणि एक पेला पाणी शिल्लक राहीपर्यंत उकळावं. तिळाचा हा काढा अर्धा पेला घेऊन त्यात एक चमचा गूळ घालावा आणि सकाळ-संध्याकाळ प्यावा. पाळीच्या काळात किंवा ती यायच्या एक-दोन दिवस आधी, असा एकूण तीन दिवस हा उपाय करावा.



मासिक पाळी सुरूच न होणं :

"माझं लग्न मासिक पाळी सुरू होण्यापूर्वीच झालं होतं. लग्नानंतर बरीच वर्षं मला पाळी आलीच नाही. सुईणीकडून तपासून घेतलं तेव्हा समजलं की, मला गर्भाशयच नाहीये. मग मीच माझ्या नवऱ्याला दुसऱ्या एका स्त्रीसोबत राहावयास सांगितलं. माझं तर वय आता अर्ध्याहूनही अधिक झालंय. मी माझं स्वत:चं छोटंसं घर बांधून घेतलं आहे आणि मोलमजुरी करून पोट भरते. सवतीच्या मुलांकडे पाहूनच मला आनंद मिळतो."



"माझी बहीण सतरा वर्षांची असेल. मोठं झाल्यावर शरीरात जे बदल घडतात ते सर्व तिच्याबाबतीत घडून आलेले होते; परंतु मासिक पाळी काही येत नव्हती. घरच्या लोकांना काळजी वाटू लागली, कारण ती सतरा वर्षांची होती ना! तिच्यावर औषधोपचार केले तेव्हा तिची पाळी येऊ लागली. डॉक्टरांचं म्हणणं निघालं की, ती खूप अशक्त असल्यामुळे तिला पाळी येण्यास उशीर झाला."

कुणाकुणाला पाळी येतच नाही. असं का होतं ?

कधी कधी असंही होतं की, काही मुलींना मासिक पाळी येतच नाही. त्याची अनेक कारणं आहेत. मासिक पाळीचं येणं-न येणं हे आपल्या प्रजननतंत्राचा विकास आणि अंत:स्रावी ग्रंथी यांच्यावर अवलंबून असतं. जर ह्या दोन्हींमध्ये कुठल्याही तऱ्हेची विकृती किंवा आजार झाला, तर मासिक पाळी येतच नाही किंवा येते आणि अचानक येण्याची थांबते.

काही काही मुलींच्या योनीचा किंवा ग्रीवेचा विकास होत नाही किंवा त्यांना जन्मत:च गर्भाशय नसतं. काही जणींच्या ॲड्रीनल ग्रंथीमध्ये विकृती निर्माण होते, तर कुणाकुणाच्या पीयूष ग्रंथींचा आणि बीजकोशाचा विकास मंदावतो. काही मुलींना गर्भाशयाचा क्षयरोग होतो, त्यामुळेही त्यांना कधीच मासिक पाळी येत नाही.

जर एखाद्या मुलीमध्ये वजन-उंचीमध्ये वाढ, स्तनांचा विकास, जांघांच्या मध्ये केस असे अन्य सारे शारीरिक बदल होऊन दोन-तीन वर्षं झाली असतील आणि तरीही तिला पाळी आली नाही, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा.

दुसरीकडे हेसुद्धा पाहिलं गेलंय की, ज्या मुलींमध्ये शारीरिक बदल उशिराने होतात, त्यांना मासिक पाळी उशिराने येते. तसंच खेळाडू मुली, अधिक श्रम करणाऱ्या मुली किंवा ज्यांच्या शरीरावर चरबी कमी असते अशा मुलींनाही पाळी उशिरा सुरू होते.



काही औषधं

जर तुम्हाला इतर कसला आजार नसेल आणि पाळी अचानकपणे थांबली, तर काही घरगुती किंवा आयुर्वेदिक उपचार आजमावू शकता.

घरगुती उपाय :

१) कोरफडीच्या गरात सैंधव मीठ घालून चार-पाच दिवस रोज सकाळ-संध्याकाळ दोन-दोन चमचे घ्यावा.

२) सुंठ, काळी मिरी आणि पिंपळी समप्रमाणात घेऊन त्यांचं चूर्ण बनवावं. ५ ग्रॅम चूर्ण सकाळ-संध्याकाळ पाण्यासोबत घ्यावं.

ह्या औषधाचा तुम्ही काढाही बनवू शकता. प्रत्येकी २-२ ग्रॅम सुंठ, काळी मिरी आणि पिंपळी यांना दीड पेला पाण्यात उकळून पाऊण पेला काढा तयार करावा. हा काढा अर्धा-अर्धा पेला सकाळ-संध्याकाळ प्यावा.

३) पलाशवृक्षाच्या खोडाची साल १५ ग्रॅम घेऊन ती दोन पेले पाण्यात उकळून त्याचा एक पेला काढा बनवावा. अर्धा-अर्धा पेला मधासोबत सकाळ-संध्याकाळ प्यावा. असं एक महिना करावं.

आयुर्वेदिक औषधं :

१) रजप्रवर्तनी वटी आणि आरोग्यवर्धिनी वटी यांच्या २-२ गोळ्या सकाळ-संध्याकाळ पाण्यासोबत घ्याव्यात. हे औषध मासिक पाळीच्या तीन चक्रांच्या काळात घ्यावं.

२) एलॉज कंपाऊंडच्या २-२ गोळ्या सकाळ-संध्याकाळ पाण्यासोबत घ्याव्यात. हे औषधही तीन मासिक पाळीच्या चक्रांमध्ये घेतलं पाहिजे.

हे सर्व घरगुती आणि आयुर्वेदिक उपचार खूप कमी रक्तस्राव होत असला तरी लाभकारक ठरतात.

मासिक पाळी येणं अचानक थांबणं :

"मी युरोपातून सहा महिन्यांसाठी भारतात आले होते. इथे आल्यापासून मला पाळी आलीच नाही. माझी एक मैत्रीण म्हणाली की, मी गर्भवती असेन; परंतु मला पक्कं माहिती होतं की, मी गर्भवती असूच शकत नाही. सहा महिन्यांनी मी घरी परतले. त्यानंतर माझी पाळी पुन्हा सुरू झाली."



"मी सोळा वर्षांची आहे. माझी पाळी सुरू झाली आणि अचानक येईनाशी झाली. घरचे लोक सतत चौकश्या करतात. डॉक्टर म्हणतात की, रक्त कमी आहे म्हणून असं होतं. मी काय करू?"

कुपोषण, अचानक वजन खूप वाढणं किंवा कमी होणं, यकृताचा आजार, बीजकोशात येणारी गाठ, ॲड्रीनल ग्रंथीचा रोग, थायरॉईड ग्रंथीच्या कार्यात गोंधळ अशी किशोरावस्थेत मासिक पाळी अचानक बंद होण्याची अनेक कारणं असतात.

प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, बलात्कार, अचानकपणे येणारा खूप क्रोध, शोक, दुःख आणि भीती अशी मानसिक कारणं आणि शारीरिक तणाव ह्या सगळ्या कारणांमुळे पाळी अचानक बंद होऊ शकते.

नवकिशोरींमध्ये कुपोषण आणि रक्ताच्या कमतरतेमुळेही पाळी येणं बंद होऊ शकतं. जीवनाच्या ह्या काळात शरीराला अधिक अन्नाची गरज असते. त्याचबरोबर पाळीच्या वेळेस बरंच रक्तही वाहून जातं. ते रक्त पुन्हा निर्माण होणं गरजेचं असतं. रक्त कमी असल्यास आहारात सुधारणा आणि लोहाच्या गोळ्या घेणं आवश्यक ठरतं. आपल्या आहारात डाळी, हिरव्या पालेभाज्या, आवळा, लिंबू, गूळ आणि मोड आलेल्या धान्यांच्या सेवनाने रक्त वाढतं. **(अधिक माहितीसाठी पान क्र. ५० पाहा.)**

पाळी अचानक बंद होते, तशीच ती आपली आपणहून सुरूही होते. जर ती आपली आपण नियमित झाली नाही, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेतला पाहिजे.

गर्भधारणेव्यतिरिक्त पाळी अचानक बंद झाली, तर मुलगी खूपच काळजीत पडते. अशा वेळी आईने आणि इतर कुटुंबीयांनी त्या मुलीची समस्या ओळखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. मुलीवर संशय घेऊन तिला ओरडलं-फटकारलं तर ती आणखी घाबरू शकते.

मासिक पाळी अनियमित होणं :



"मासिक पाळी यायला लागल्यावर ती अनियमित का होते?"

"मासिक पाळी महिन्यातून दोनदा का येते?"

"मला मासिक पाळी तीन महिन्यांनंतर आली होती. तेव्हा सहा दिवस रक्तस्राव झाला, पण तोसुद्धा जेमतेम. असं का होतं? माझ्या पोटात गाठी झाल्या आहेत काय?"



पाळी सुरू झाल्यावर एक-दोन वर्षांपर्यंत ती अनियमित असू शकते. कधी पंधरा दिवसांत पुन्हा रक्तस्राव सुरू होऊ शकतो, तर कधी तीन महिन्यांनी पाळी येते. कुणाकुणाला फक्त दोन दिवस रक्तस्राव होतो, तर कुणाचा आठ-आठ दिवस चालतो. कुणाला खूप कमी रक्त जातं, तर कुणाला इतकं जास्त जातं की, दिवसाला तीन-चार वेळा कापडाच्या घड्या बदलाव्या लागतात. जास्त रक्तस्राव झाल्यामुळे मुलींमध्ये रक्ताची कमतरता उद्भवू शकते.

अशा स्थितीत कुणीही विचलित होणं अगदी स्वाभाविक आहे. रक्त कमी जात असेल तर किंवा खूप जास्त काळानंतर पाळी येत असेल तर मनात काही प्रश्न आपोआप येतात – मी काही चुकीचं तर नाही ना केलं? मी जाड तर होणार नाही ना अशानं? वगैरे, वगैरे.

जर काही गोष्टी आपण व्यवस्थित जाणून घेतल्या, तर पाळीत अनियमितता का येते किंवा रक्तस्राव कधी कमी किंवा कधी जास्त का होतो हे समजून घेणं सोपं होईल.

– पाळी नियमित येणं हे अंत:स्रावांवर अवलंबून असतं. प्रोजेस्टेरॉन किंवा इस्ट्रोजेन नामक हार्मोन्सचं प्रमाण कमी-जास्त झालं, तर मासिक पाळी अनियमित होऊ शकते.

– गर्भाशयाच्या आत तयार झालेल्या अस्तराची जाडी कमी असेल, तर स्राव कमी दिवस होऊ शकतो. त्यामुळे शरीरात रक्त साठत नाही की पोटातही गाठी तयार होत नाहीत.

– किशोरावस्थेत होणाऱ्या बदलांना सुस्थापित होण्यास वेळ लागतो. त्यामुळे कुणाला सात दिवसांहून अधिक काळ रक्तस्राव होतो, कुणाला फक्त एक किंवा दोन दिवस रक्तस्राव होतो, कुणाला एकाच महिन्यात दोनदा रक्तस्राव होतो, तर कुणाला दोन महिन्यांतून एकदा रक्तस्राव होतो.

– पाळीसंदर्भात असलेला आपला दृष्टिकोन, आसपासच्या लोकांचं आपल्याशी असणारं वर्तन, आपलं जेवण, शरीरस्वास्थ्य, रक्ताची कमतरता आणि कुपोषित स्थिती, बराच काळ आजारी असणं इत्यादी सर्व बाबींचा पाळीवर परिणाम होऊ शकतो.

– रक्त कमी असल्याचा मासिक पाळीवर दोन प्रकारे परिणाम होतो. एक तर त्यामुळे रक्तस्राव कमी होतो किंवा जास्त होतो. दुसरं म्हणजे, पहिल्यापासूनच जर रक्त कमी असेल, तर अधिक रक्तस्राव झाल्यानं परिस्थिती आणखी गंभीर बनते. म्हणून ह्या दोन्ही परिस्थितींमध्ये आहारात सुधारणा आणि रक्ताच्या कमतरतेवरचे उपाय करावे लागतात.

– रक्तस्राव कमी होत असेल, तर मासिक पाळी अचानक थांबते; तेव्हा दिली जाणारी औषधे लाभदायक ठरतात.

– जास्त रक्तस्राव होत असेल किंवा अधिक दिवस रक्तस्राव होत असेल, तर डॉक्टरांनी सुचवलेल्या गोळ्या घ्याव्यात.



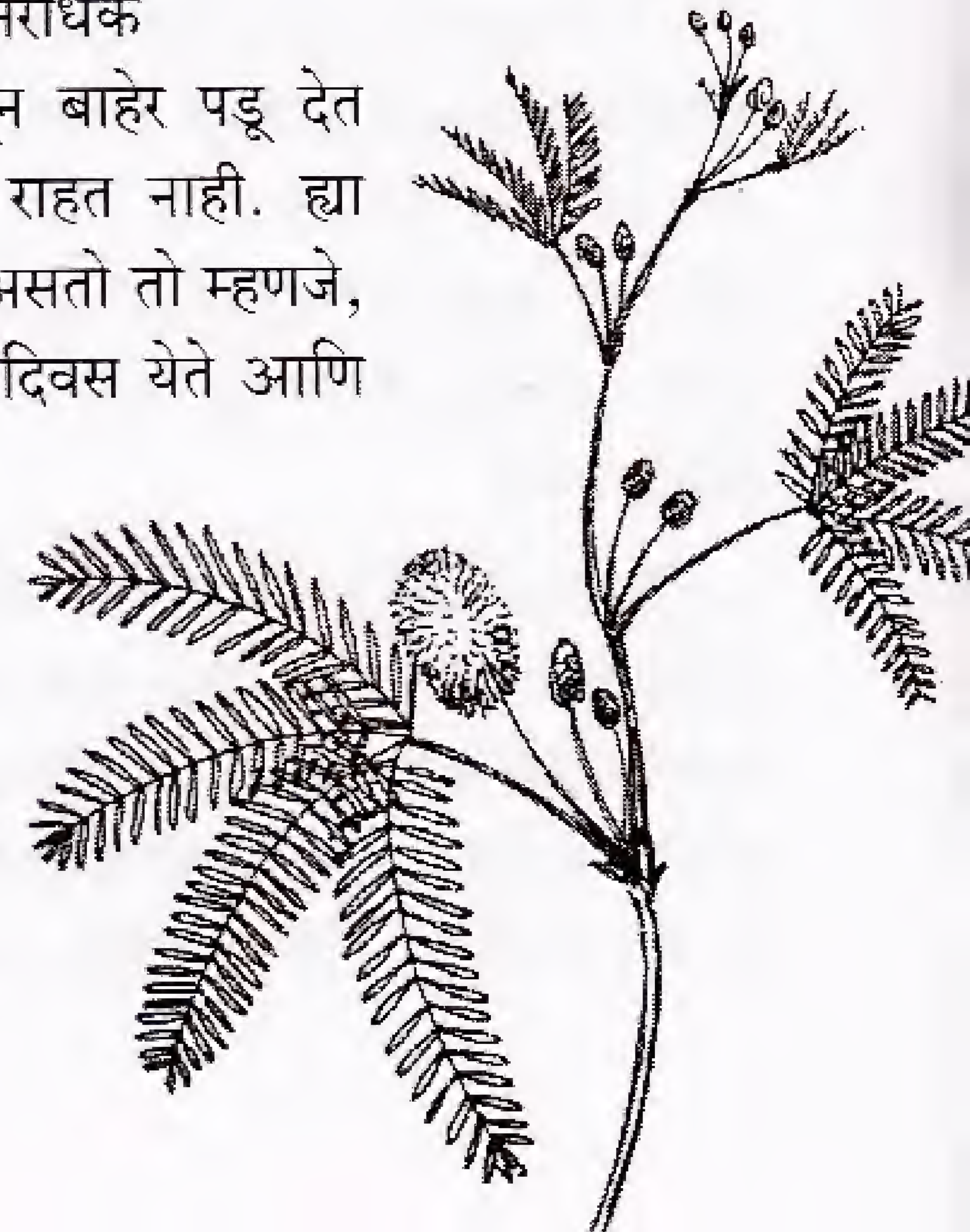
"माझ्या बहिणीला सहा महिन्यांनी एकदा पाळी येते आणि ती महिनाभर चालते. याचं कारण काय?"

पाळी अनियमित असणं, रक्तस्राव कमी–जास्त होणं या गोष्टी काही मर्यादेपर्यंत स्वाभाविक असतात. त्यांना घाबरण्याची गरज नसते. पाळी सुरू झाल्यावर सुरुवातीच्या तीन–चार वर्षांत आणि पाळी कायमची बंद होण्याच्या काही वर्षांत (म्हणजे ४५ ते ५० वय असताना) जास्त रक्तस्राव होत असल्याची तक्रार लहान मुली आणि प्रौढ स्त्रिया करतात. पण कधी कधी यकृत, थायरॉईड ग्रंथी, ॲड्रीनल ग्रंथी यांच्या कार्यात गोंधळ किंवा स्त्रीबीजकोशात गाठी झाल्यामुळेही तसं घडू शकतं. त्यामुळे रक्तातली इस्ट्रोजेनची मात्रा वाढू शकते. त्याचा परिणाम म्हणून पाळीच्या वेळेस अधिक रक्तस्राव किंवा पाळी जास्त काळ चालणं असे त्रास उद्‌भवतात. अशा वेळी डॉक्टरी सल्ला घेणं योग्य ठरेल.

"मला पाळीच्या वेळेस आठ–दहा दिवस पुष्कळ रक्त जातं आणि दुखतंसुद्धा खूप. डॉक्टरांनी मला 'माला–डी'च्या गोळ्या दिल्या. तेव्हा मी खूप घाबरले. मला खूप रडायला आलं. त्यांनी मला 'माला–डी' का दिली असेल?" (बोलता–बोलताही तिला रडू कोसळलं.)



'माला–डी' ही एक गर्भनिरोधक गोळी आहे. ती खाल्ल्यामुळे गर्भ राहत नाही. ह्या गोळ्यांमध्ये इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन हे दोन प्रकारचे हार्मोन्स असतात. हेच हार्मोन्स आपल्या शरीरातही तयार होतात आणि आपल्या पाळीच्या चक्राला नियंत्रित करतात. 'माला–डी'सारख्या गर्भनिरोधक गोळ्या बीजकोशातून स्त्रीबीज फुटून बाहेर पडू देत नाही, त्याचा परिणाम म्हणून गर्भ राहत नाही. ह्या गोळ्यांचा आणखीही एक परिणाम असतो तो म्हणजे, त्यांचं सेवन केल्यामुळे पाळी कमी दिवस येते आणि रक्तही कमी जातं. म्हणून डॉक्टर बरेचदा ह्या गोळ्या घेण्याचा सल्ला देतात, परंतु ह्या गोळ्या बराच काळ घेणं हानिकारक असू शकतं. म्हणून विश्वासातल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच त्या गोळ्या घ्याव्यात.



पाळीच्या वेळेस रक्तस्राव जास्त दिवस चालत असेल आणि तो जास्त प्रमाणातही होत असेल तर?

पाळीच्या वेळेस जास्त रक्तस्राव होत असेल किंवा तो अधिक दिवस होत असेल, तर पुढील घरगुती उपचार उपयोगी ठरू शकतात.

१) जास्वंदीच्या दहा फुलांचा रस काढून, चार चमचे रस चमचाभर मधासोबत सकाळ–संध्याकाळ घ्यावा.

२) लाजाळूच्या पूर्ण रोपट्याला धुऊन सावलीत सुकवावं आणि त्याचं बारीक चूर्ण करून तीन पेले पाण्यात एक चमचा चूर्ण घालून उकळून त्याचा एक पेला तयार करावा. पाळीच्या काळात रोज एक पेला काढा सात दिवसांपर्यंत घेतला पाहिजे. पाळीच्या तीन चक्रांच्या काळात असं करावं.

३) गुळवेलीची पाच ग्रॅम वजनाची फांदी पेलाभर पाण्यात उकळून अर्धा पेला काढा बनवून घ्यावा.

''माझी बहीण म्हणते, की जिला पाळी येतच नाही तिला मूल कधीच होऊ शकत नाही. खरंय का हे?''



मुलगी किशोरावस्थेत पाऊल ठेवते आणि तिची पाळी सुरू होते, तेव्हा तिचं शरीर गर्भ धारण करण्याच्या दृष्टीने सक्षम होतं. गर्भाशय दर महिन्याला गर्भधारणेची तयारी करतं. गर्भधारणा झालीच तर गर्भाला रुजण्यासाठी जागा मिळावी; म्हणून गर्भाशयाच्या आतल्या भिंतीशी एक नवं अस्तर दर महिन्याला तयार होतं. त्या महिन्यात गर्भधारणा झाली नाही; म्हणजेच गर्भ राहिला नाही, तर ते अस्तर तुटतं आणि मासिक पाळीचा रक्तस्राव होऊ लागतो. याचा अर्थ असा की, जर एखाद्या मुलीला पाळी कधीच येत नसेल, तर तिच्या गर्भाशयात कधीच गर्भ राहू शकणार नाही.

''एकीला पाळी यायला लागून सात वर्षं झाली आहेत. तिच्या लग्नालाही बरीच वर्षं झाली आहेत, परंतु तिला अजून मूल झालेलं नाही. असं का? तिला कुणी काही अपायकारक खाऊ तर घातलेलं नाही?''

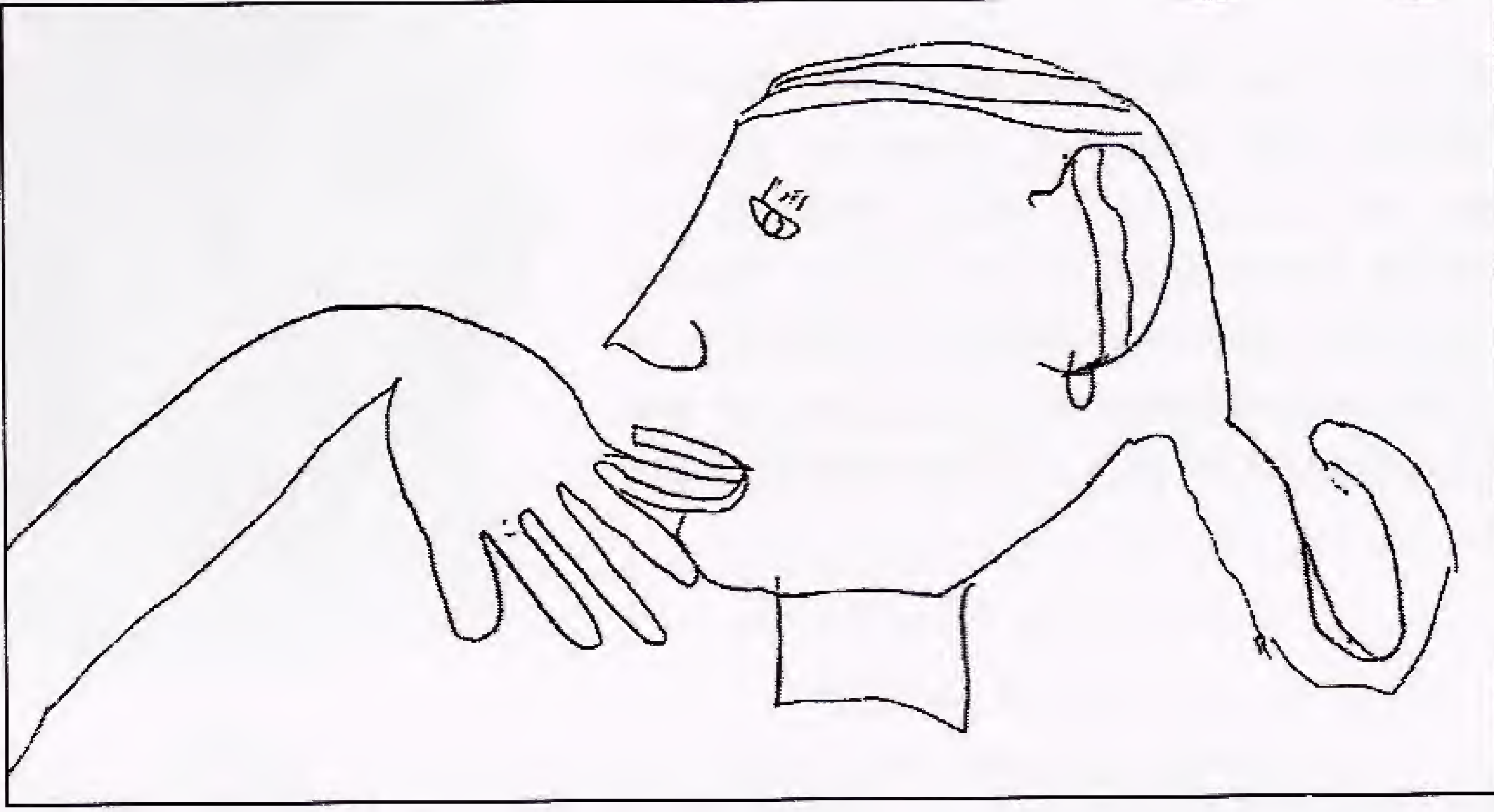
आपल्यासारख्या दुसऱ्या नव्या जीवाला जन्म देणं हा सर्व प्राण्यांचा आणि वनस्पतींचा नैसर्गिक गुणधर्म आहे. पक्षी, मासे, साप, बेडूक आणि मानव यांसारख्या बहुपेशीय जीवांमध्ये नराचे शुक्रजंतू आणि मादीचं स्त्रीबीज यांच्या मीलनाला फलन असं म्हणतात. स्त्रीबीज आणि शुक्रजंतू यांचं मीलन होण्यासाठी परिस्थिती अनुकूल असण्याची गरज असते; परंतु कित्येकदा ही अनुकूल परिस्थिती निर्माण होऊ शकत नाही. कधी स्त्रीमध्ये, तर कधी पुरुषामध्ये काही शारीरिक विकार असू शकतात. कधी स्त्री-पुरुष दोघंही निरोगी असतात, तरीही फलनासाठी अनुकूल परिस्थिती नसल्यामुळे गर्भ राहू शकत नाही.

कधी कधी काही स्त्रियांना पाळी येत असते; परंतु बीजकोशातून स्त्रीबीजच बाहेर येत नाही. किंवा दुसरे काहीतरी आजार असतात. बीजवाहिनीमध्ये घाव असतात किंवा त्या तुंबलेल्या असतात, गर्भाशयाला सूज आलेली असते, ग्रीवेमध्ये बाधा असते किंवा अन्य गंभीर आजार असतो. पुरुषांमध्येही कितीतरी रोग असू शकतात, ज्यामुळे शुक्रजंतूंची संख्या कमी होऊ शकते. त्याचसोबत शुक्रजंतूंच्या आकारात बदल होतो आणि त्यांची हालचाल करण्याची, म्हणजेच पोहून पुढे जाण्याची, क्षमता कमी होते. त्यामुळे गर्भ राहत नाही.

कधी कधी स्त्री आणि पुरुष दोघांमध्ये काहीही समस्या नसूनही गर्भ राहत नाही. स्त्रीचं बीज २४ ते ४८ तास जिवंत राहतं आणि पुरुषाचे शुक्रजंतू ४८ ते ७२ तास जिवंत राहतात. जर या काळात स्त्री-पुरुषांचा समागम झाला नाही, तर गर्भ राहत नाही. कितीतरी वेळा तर मूल व्हावं ह्या गोष्टीचं सामाजिक दडपणच एवढं असतं की केवळ त्याच कारणामुळे गर्भ राहत नाही.

आपण शेतात बियाणं पेरतो तेव्हा शंभरातली शंभर बीजं अंकुरत नाहीत. म्हणजेच अंकुरणासाठी समान परिस्थिती असूनही सर्व बीजांची अंकुरणक्षमता समान नसते. त्यामुळेच प्राणी आणि मानव यांच्या सर्वच जोड्यांना मुलं होत नाहीत. अशा कारणांनी मुलं झाली नाहीत, तर ते नैसर्गिकच म्हणावं लागतं. त्यासाठी स्त्रीला दोषी ठरवणं, वांझ म्हणून तिचा अपमान करणं हे सर्वथा अयोग्य आहे. उलट, अशा परिस्थितीत पती-पत्नींवर इलाज केला जाऊ शकतो किंवा मूल दत्तक घेऊन त्याला स्वतःचं म्हणून वाढवलं जाऊ शकतं.

४. मासिक पाळीशी जोडल्या गेलेल्या काही गैरसमजुती



पाळीचं रक्त खरोखरच घाणेरडं असतं.
पाळीदरम्यान देवाला हात लावला तर पाप लागतं.
रोपांना स्पर्श करायला पाळीच्या काळात मनाई असते.
पाळीच्या काळात गाईचं दूध काढलं तर ते खराब होतं.

भारतासह जगातील इतर देशांत पाळीसंदर्भात वेगवेगळ्या समजुती जोडल्या गेल्या आहेत. पाळीच्या काळात आपण काय करू शकतो आणि काय करू शकत नाही ते समाजात फोफावलेल्या ह्या समजुतीच ठरवतात.

– पिण्याच्या पाण्याच्या भांड्यांना हात लावू नका.
– पलंगावर झोपू नका.
– देवाला स्पर्श करू नका.
– मंदिरात जाऊ नका.
– नमाज पढू नका.
– इतरांना स्पर्श करू नका.

ह्या समजुतींमुळे मुलींना आणि स्त्रियांना काय वाटतं? आपण एक हीन, अपवित्र प्राणी आहोत. आपला स्पर्श झाल्यानं सगळं काही खराब होऊन जाईल, असं वाटतं का त्यांना?

– लोणचं आणि पापड खराब होतील.
– रोपटी सुकून जातील.
– भाज्यांच्या रोपांचा मोहोर करपून जाईल आणि भाजी पिकणार नाही.
– माणसाच्या शरीरात पुढल्या जन्मी किडे पडतील.
– जेवण, पाणी, माणूस, देवाची मूर्ती यांसारख्या महत्त्वाच्या गोष्टींना त्या काळात हात लावला, तर घोर महापाप लागेल... इत्यादी, इत्यादी.

मासिक पाळी ही तर एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. मग ही शिवाशीव कसली? आणि स्त्रीला अपवित्र कसं ठरवलं गेलं? स्त्रीला हीन लेखण्याचा हा प्रकार तर नाही ना? पाळीतील रक्तस्राव ओंगळ असतो, दूषित करणारा असतो हे आपल्या सर्वांच्याच मनात एवढं खोल बसलेलं असतं की, आपण ह्या समजुतींना प्रश्न विचारायला किंवा घातलेली बंधनं ओलांडायलासुद्धा घाबरतो. स्त्रिया स्वत:चा आणि पाळीचा तिरस्कार करू लागतात, जीवनातली पस्तीस–चाळीस वर्षं ही विकृत प्रतिमा मनातल्या मनात वाहत राहते. पुरुषाला पाळी येत नाही म्हणून तो पवित्र आहे, श्रेष्ठ आहे ही समजूत स्त्रियांच्या मनात एवढी खोल रुजली आहे की, त्यामुळे त्या केवळ आपलं व्यक्तित्वच नाकारत नाहीत, तर संपूर्ण स्त्रीजातीलाच त्या नाकारतात.

वास्तव हे आहे की, मासिक पाळीचं रक्त घाण नाही की दूषितही नाही. आपण आपल्या शरीराला, मासिक पाळीच्या प्रक्रियेला समजून घेण्याचा प्रयत्न केला, तरच ह्या सत्याची जाणीव स्त्रियांना होईल. मग आपल्यावर लादल्या गेलेल्या बंधनांबद्दल त्या प्रश्न विचारू शकतील. मासिक पाळीच्या काळात पापडांना हात लावला तर ते खराब होतात का? रोपं सुकून जातात का? किंवा त्या काळात आरशात बघितलं तर चेहरा खराब होतो का? ह्या गोष्टी खरोखरच करून पडताळून पाहायला हव्यात.

पाळीशी जोडल्या गेलेल्या समजुतींमध्ये आणि बंधनांमध्ये अलीकडे बराच बदल झाला आहे; परंतु काही रूढी आणि प्रथा आपण अजूनही तोडू शकलेलो नाही. आपले अनुभव एकमेकींना सांगितले, तर रीतिरिवाज बदलणं शक्य होईल.

विरोधाभास हा की, एकीकडे पाळी म्हणजे घाणेरडं असं समजलं जातं, किंवा पाळीशी अनेक तऱ्हेची बंधनं जोडली गेली आहेत; परंतु दुसरीकडे मात्र पाळीला स्त्रीच्या प्रजनन शक्तीचं प्रतीक मानलं गेलं आहे. आजही दक्षिण भारतात मुलीला पहिली पाळी आल्यावर घरात सण साजरा केला जातो. पहिल्या पाळीचा रक्तस्राव बंद झाला की, त्या मुलीला फुलांनी शृंगारलं जातं. हजारो वर्षांपूर्वी पेरणी करण्यापूर्वी शेतात पाळीच्या रक्ताचा शिडकावा केला जात असे. स्त्रीची नवजीवन देण्याची शक्ती आणि जमिनीची सुपीकता यांना ओळखून ह्या तऱ्हेचे रीतिरिवाज आजही वेगवेगळ्या समूहांमध्ये प्रचलित आहेत.

काही ठिकाणी मासिक पाळीला पूजलं जातं, तर काही ठिकाणी तिला अपवित्र मानलं जातं. काही ठिकाणी तर परिस्थिती आणखीनच गुंतागुंतीची असते. मुलीच्या पहिल्या मासिक पाळीला पूजलंही जातं आणि त्याच वेळी त्या मुलीला आणि एकूणच पाळी ह्या विषयाला अस्पृश्यतेने वागवलं जातं.

अशी विरोधाभासी परिस्थिती कशी फोफावली हे सांगणं कठीण आहे. अशा तऱ्हेचा विरोधाभास केवळ पाळीच्याच बाबतीत नाहीये, तर स्त्रीच्या जीवनातील कित्येक पैलूंबाबत दिसून येतो. उदाहरणार्थ, एकीकडे कुटुंबात किंवा समाजात स्त्रीला देवी, गृहलक्ष्मी इत्यादी पदव्या दिल्या जातात; तर दुसरीकडे तिचं सहजपणे शोषण आणि दमन केलं जातं.

कित्येक सणांमध्ये मुलीची (कुंवार) किंवा स्त्रीची (सवाष्ण) पूजा केली जाते किंवा देवीची पूजा होते; परंतु रोजच्या जीवनात मुलींशी आणि स्त्रियांशी कसं वर्तन केलं जातं? समाजातील सर्वमान्य प्रघात स्त्रियांना कमी लेखत नाहीत काय? स्त्रीची पूजा करून किंवा तिला देवी मानून तिचा सामाजिक दर्जा वाढतो की काय?

पाळीशी जोडल्या गेलेल्या समजुतींनाही आपल्याला ह्याच दृष्टिकोनाने पारखून घ्यावं लागेल. असं केलं तरच घाणेरडेपणा, पापभावना, हानिकारक समज इत्यादी पाळीशी जोडल्या गेलेल्या समजुतींपासून आणि व्यर्थ गोंधळांपासून आपला बचाव होऊ शकेल.

पाळीच्या वेळेस पापड–लोणच्यांना हात लावला तर ती बिघडतात का?

सर्वसामान्यपणे आपल्याला असं सांगितलं जातं की, मासिक पाळीच्या काळात पापड–लोणच्यांना हात लावला तर ती खराब होतात. म्हणून काही मुली त्या काळात ह्या सर्व पदार्थांना हात लावायला घाबरतात.

घरी बनवलेल्या लोणच्यातील मसाल्यांचं प्रमाण चुकल्यामुळे ते कधीही बिघडू शकतं. त्याचबरोबर लोणच्यात काही विशेष रासायनिक पदार्थ (प्रिझर्वेटिव्हज) न घातल्या–मुळेही ते खराब होऊ शकतं. जर लोणचं पूर्ण दक्षता घेऊन बनवलं, तर ते बिघडण्याची शक्यता निर्माण होत नाही; मग भले ते पाळीच्या दिवसांत का बनवलं असेना!

पापडांबाबतीतही हा प्रयोग घरीच करून पाहता येऊ शकतो. बाजारातून पापड आणून मासिक पाळीच्या काळात आणि पाळी संपल्यावर ते तळून पाहतो. मजुरीवर पापड लाटणाऱ्या स्त्रिया पाळीच्या काळातही पापड लाटत असतात. मग ते कुठे बिघडतात?

थोडक्यात सांगायचं तर, पापड–लोणची इत्यादी पदार्थ त्यांच्या मसाल्यांच्या प्रमाणात गडबड झाल्यामुळे बिघडतात, मासिक पाळी सुरू असलेल्या स्त्रियांच्या हस्तस्पर्शामुळे नव्हेत.

माझा अनुभव

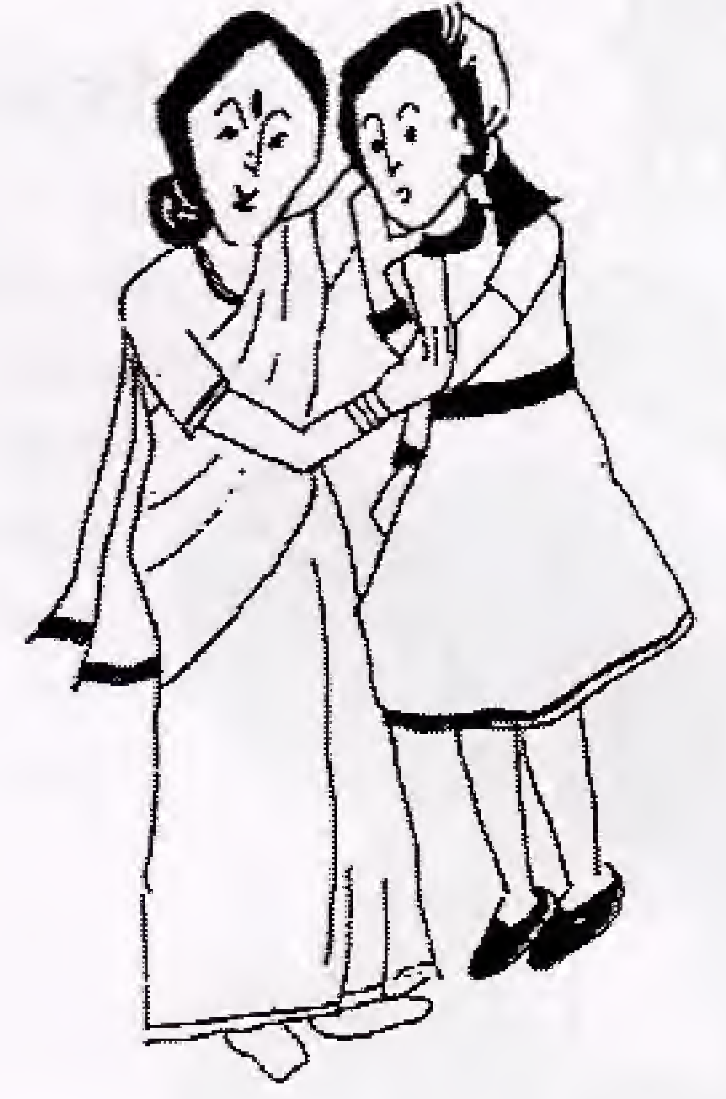
''पाळीसंबंधी जोडलेल्या अंधश्रद्धा आणि चुकीच्या रीतिरिवाजांसंबंधी लोक जेव्हा उच्चारवानं बोलतात तेव्हा मला गंमतच वाटते, कारण माझ्या घरात यातल्या कुठल्याच चुकीच्या प्रथांना मान्यता मिळालेली नाही. आईने आम्हाला खूप मोकळ्या वातावरणात लहानाचं मोठं केलं. लोक म्हणतात की, पाळीच्या दरम्यान पापड-लोणच्यांना हात लावला किंवा ते बनवले तर ते बिघडतात. परंतु सुरुवातीपासूनच मी अशा विचारांच्या विरोधात आहे, कारण आमच्या घरात तर सर्व कामं आई आणि आम्हीच करत असतो. आमच्या घरी तर पापड-लोणची कधीच बिघडली नाहीत. पाळी येणं ही जर एक स्वाभाविक शारीरिक क्रिया आहे, तर बाह्य वातावरणात घडलेल्या कुठल्याही कामांवर तिचा परिणाम कसा काय होईल, तेच मला कळत नाही.



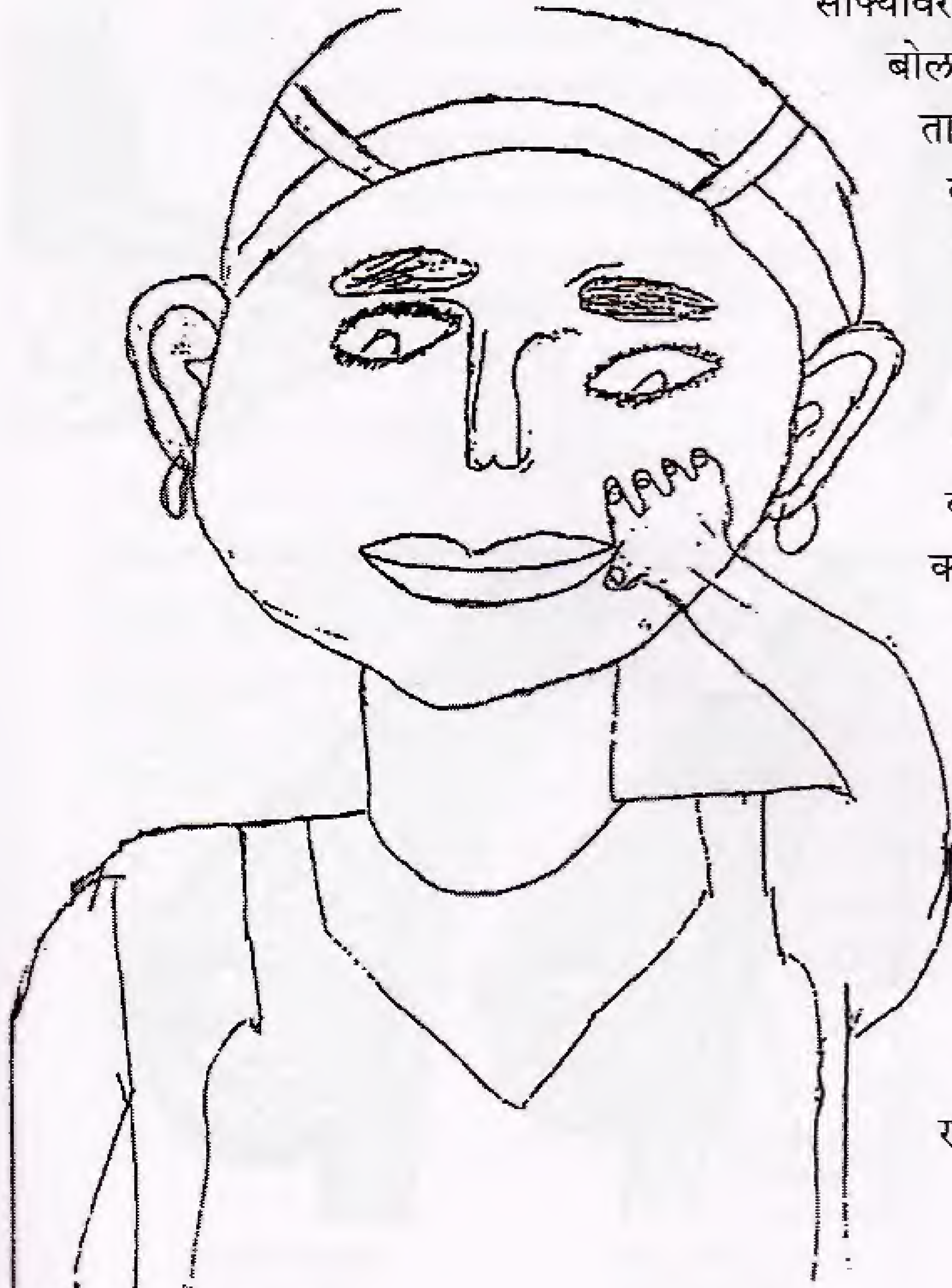
आमच्या शेजारच्या घरी ह्या सर्व गोष्टींना इतकं जास्त महत्त्व दिलं जातं, की काही विचारूच नका. पापड-लोणची, देवाची मूर्ती ह्या गोष्टी तर सोडूनच द्या; परंतु खायच्या-प्यायच्या इतर वस्तूंनाही हात लावू दिला जात नाही की, सोफ्यावर किंवा गादीवरही बसू दिलं जात नाही. पाळीच्या काळात शेजारच्या वहिनी किंवा त्यांची मुलगी मिता एकट्याच असतील आणि त्यांना तहान लागली असेल, तर त्या स्वत: पाणी घेत नाहीत. त्या मला किंवा माझ्या ताईला बोलावून पाणी मागतात. त्यांना जेवणसुद्धा बरेचदा आम्हीच वाढून देतो. किती विचित्र वाटतं हे सारं!

माझ्या घरी आमच्या आईने कसलीच बंधनं घातली नाहीत; म्हणून मी स्वत:ला खूपच भाग्यवान समजते. त्यामुळे मला स्वत:लाच खूप सोयीचं वाटतं. एक तर ह्या पाळीच्या काळात पोट दुखत असतं, नाही तर पाठ दुखत असते. त्यात वरून ही ढीगभर बंधनं! शारीरिक कष्टांसोबत समाजाने लादलेले मानसिक कष्ट किती दु:ख देतात हे माझ्या शेजारी राहणाऱ्या मैत्रिणीच्या उदाहरणावरून मी समजू शकते. ती म्हणते, ''जेव्हा आमचं राज्य येईल तेव्हा मी काहीही ऐकणार नाही. तुझ्या घरी जसं करतात, तसंच सगळं मी माझ्याही घरी करीन.''

''माझ्या आईने मला सांगितलं की, लहानपणी तिला पाळीच्या काळात वेगळ्या खोलीत राहावं लागत असे. वडील किंवा भावाचं तोंडही ती पाहू शकत नव्हती. त्याच वेगळ्या खोलीत चांदीच्या ताट–वाटीतून तिला जेवण देत असत. परंतु आम्हा सात बहिणींना मात्र अशी विशेष काही बंधनं नव्हती. सुरुवातीला कळशीला, तुळशीला किंवा देव्हाऱ्याला हात लावायला आई आम्हाला मना करत असे; परंतु आता मात्र अशी कसलीच बंधनं नाहीत.''



''माझ्या परिवारात पाळीच्या काळात कशालाही अटकाव केला जात नाही; परंतु आमच्या काकींच्या घरी मात्र खूप शिवाशीव पाळली जाते. गाद्यांना हात लावायचा नाही, सोफ्यावर बसायचं नाही, स्वयंपाकघरात जायचं नाही, देवाला हात लावायचा नाही, वगैरे, वगैरे, वगैरे. काकी आणि आम्ही अगदी जवळजवळ राहतो, म्हणजे अगदी एका घरात राहावं एवढे जवळ राहतो. पाळी चालू असताना माझी अगदी कुचंबणा होऊन जाते, कारण आमच्याकडे मी अगदी आरामात रोजच्यासारखीच माझी कामं करत असते. खाणं–पिणं, सगळं अगदी रोजच्यासारखं; परंतु काकीच्या घरी जाऊन सोफ्यावर बसून साधा टीव्ही पाहू लागले, तर काकी मला नंतर बाजूला बोलावून रागे भरते. ती म्हणते, 'अगं गुड्डी, जरा लक्ष दे ना. आपलं ताट–वाटी–भांडं घेऊन सरळ वेगळंच बसावं गं. आता तू बसलीस ते सोफ्याचं कव्हर काही आम्ही रोज–रोज धुऊ शकत नाही. तू अशी शिवाशीव करतेस ते आमच्याकडे अजिबात आवडत नाही.'

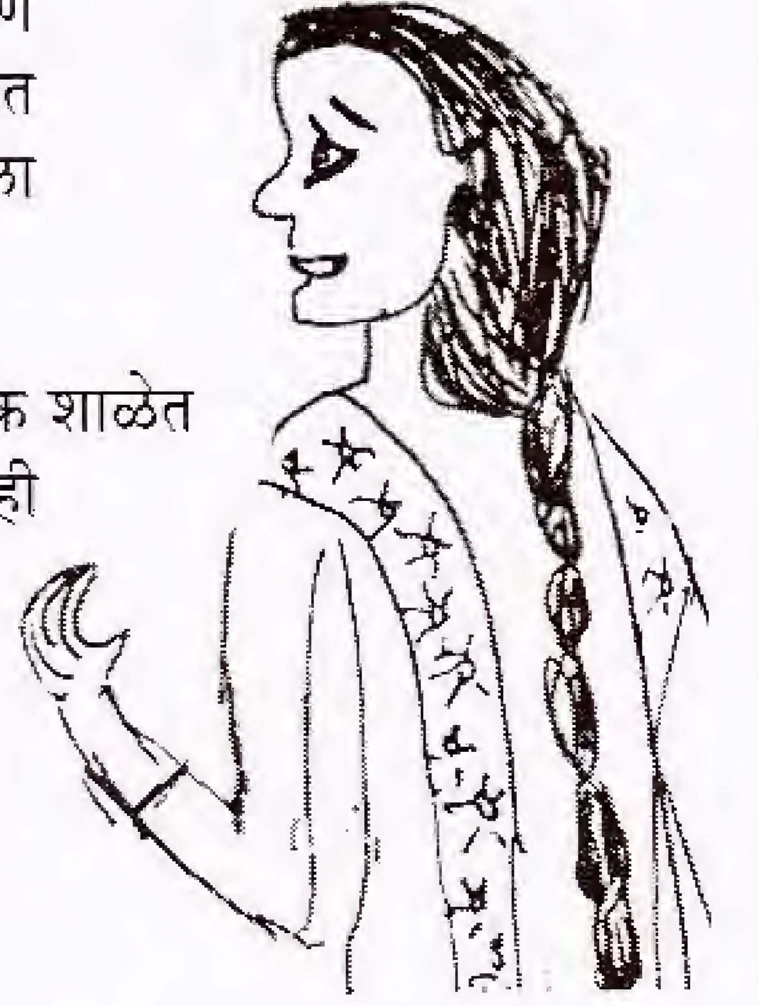


''अशा प्रकारची तिची बोलणी खाताना खूपच वाईट वाटतं. शिवाय हा प्रकार दर महिन्यालाच घडत असतो, कारण माझ्याकडून नकळत चुका होतच असतात आणि मग काकीची बोलणीही खावी लागतात. एवढंच नव्हे; तर काकांनी त्या दिवसांत माझ्याकडे पाणी मागितलं तर काकी नाही तर ताईच्या तोंडाकडे पाहावं लागतं, कारण पाळी असताना पाणी आणून दिलं तर काकीचा ओरडा खावा लागेल आणि तशीच बसून राहिले तर काका विचार करतील, 'ही मुलगी माझं बोलणं का ऐकत नाहीये?' अशा वेळी मला अगदी अपमानास्पद वाटतं. म्हणून त्या दिवसांत काकीच्या घरी जाण्याची वेळ कमीत कमी येईल, असा मी प्रयत्न करते. त्यामुळे ओरडा खाण्यापासून वा लाजेनं मान खाली घालण्यापासून माझी सुटका होईल.''

५. किशोरावस्थेशी जोडले गेलेले आणखी काही प्रश्न



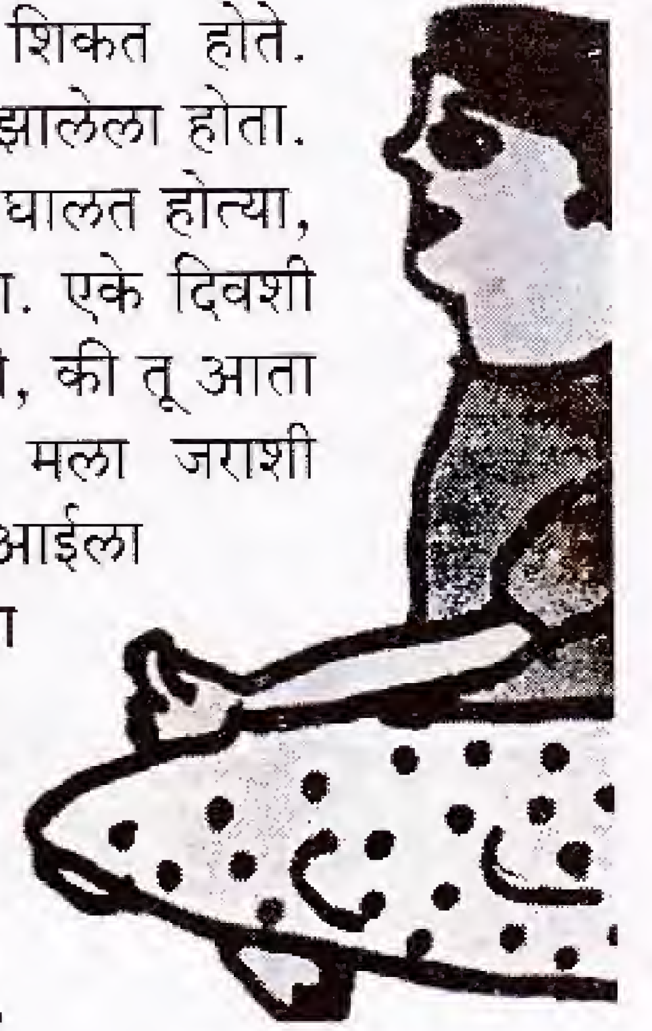
''मी सतरा-अठरा वर्षांची होते. कॉलेजात शिकू लागले होते. माझी बहीण बरीच लठ्ठ होती; परंतु ती ब्रेसियर घालत नव्हती. माझ्याहून मोठी बहीणही ब्रेसियर घालत नव्हती. सगळ्यांत मोठी बहीण तर घरीच असे. दोन नंबरची बहीण शिवणक्लासला जात असे. तिथे सगळ्या मुलीच होत्या; पण माझ्या वर्गात तर मुलंसुद्धा होती. मला त्यांच्यासमोर खूप लाज वाटत असे. मग ही गोष्ट मी माझ्या ताईला सांगितली. तेव्हा तिने मला ब्रेसियर आणून दिली.''



''मी एका बाजारपेठेच्या गावात मुलींच्या प्राथमिक शाळेत शिकवणारी शिक्षिका होते. पाचवीच्या वर्गातल्या काही मुली बारा-तेरा वर्षांच्या असत. त्या फक्त स्कर्ट आणि ब्लाऊज घालत असत. पावसात भिजल्या तरी तशाच शाळेत येत. म्हणून मग मी त्यांना अगोदर चोळी (कंचुकी) शिवायला शिकवलं आणि नंतर त्यांचा शाळेचा अभ्यास सुरू केला.''

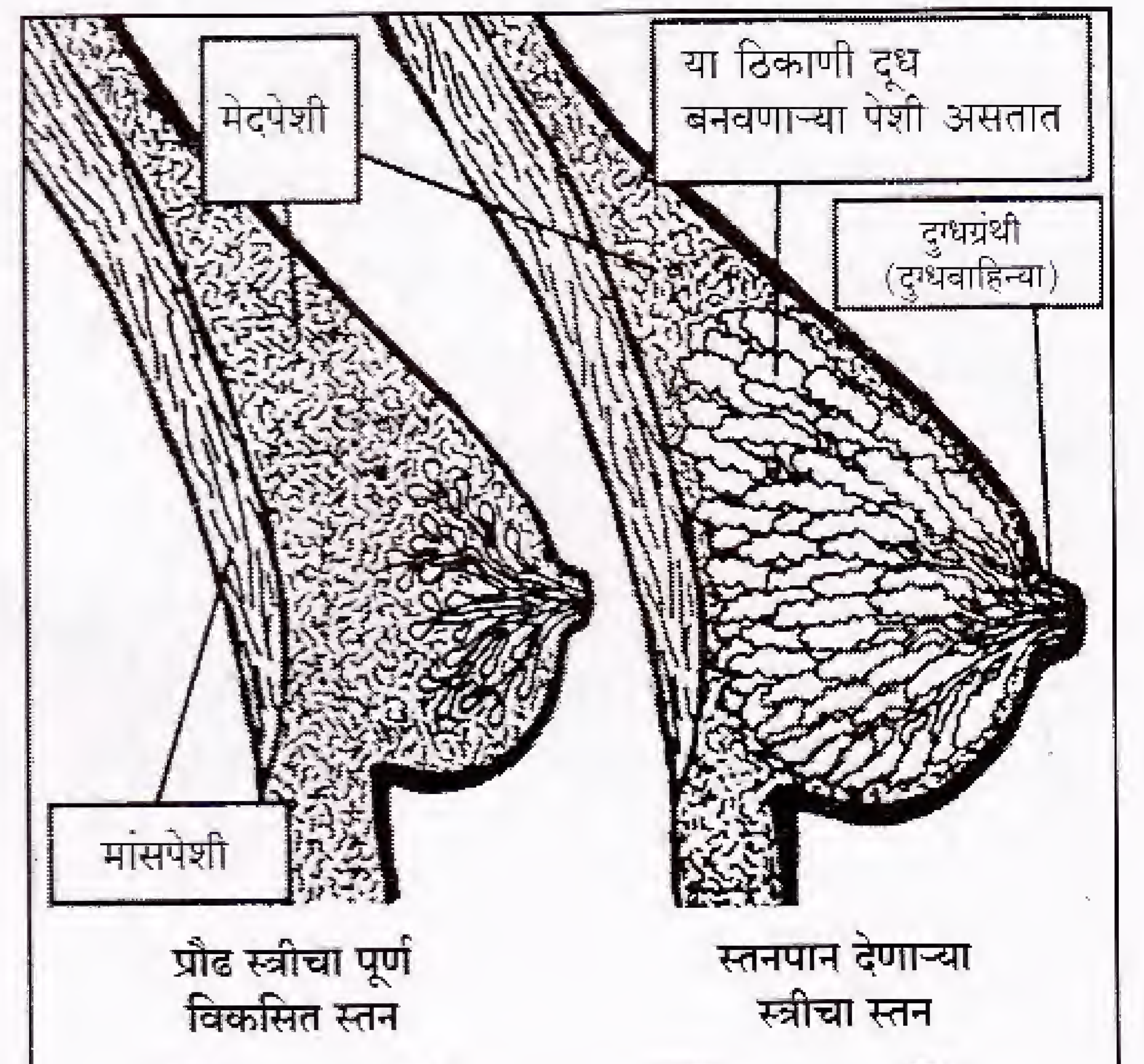


''ब्रेसियर घालणं एवढं आवश्यक आहे का? कशा प्रकारची ब्रेसियर वापरावी?''



''मी आठवीमध्ये शिकत होते. माझ्या स्तनांचा विकास झालेला होता. माझ्या काही मैत्रिणी ब्रा घालत होत्या, तर काही घालत नव्हत्या. एके दिवशी एक मैत्रीण मला म्हणाली, की तू आता ब्रा वापरली पाहिजेस. मला जराशी लाज वाटली; परंतु मी आईला ती गोष्ट सांगितली. तेव्हा माझी आई ब्रा घेऊन आली. ब्रा घातल्यावर मला खूप बरं वाटलं. मला वाटलं, की मी आता मोठी झाले आहे.''

ब्रेसियर किंवा ब्रा म्हणजे स्तनांना मिळणारा एक प्रकारचा आधार आहे. ब्रेसियर वापरली नाही म्हणून आपल्या स्तनांची किंवा शरीराची कसलीही हानी होत नाही. काही मुलींना आणि स्त्रियांना ब्रेसियर घातली तर बरं वाटतं, तर काहींना तसं वाटत नाही. काही स्त्रिया ब्रा वापरत नाहीत; परंतु स्तनांना आधार देण्यासाठी कटोरी ब्लाऊज किंवा चोळी घालतात. ब्रा वापरायची की नाही, हा आपला वैयक्तिक निर्णय असला पाहिजे. परंतु कित्येकदा सामाजिक दबावामुळे आपल्याला ब्रा घालावी लागते. बाजारात सुती, नायलॉन, इलॅस्टिकवाली, विनाइलॅस्टिकवाली अशा अनेक प्रकारच्या ब्रा मिळतात. ब्राच्या बाबतीत प्रत्येकीची वेगवेगळी आवड-निवड असते. आपल्या देशातील ऋतूंच्या दृष्टीने पाहता सुती ब्रा घालणं चांगलं. ब्रा खूप काचणारी नसावी. दिवसातील काही तास आपल्या सोयीनुसार ब्रा न घालणं चांगलं असतं.



प्रौढ स्त्रीचा पूर्ण विकसित स्तन **स्तनपान देणाऱ्या स्त्रीचा स्तन**



"मी अठरा-एकोणीस वर्षांची असेन; परंतु माझे स्तन खूपच छोटे होते. येता-जाता मुलं मला टोमणे मारायची तेव्हा खूप वाईट वाटायचं. मग मी घरी येऊन स्तनांचा आकार वाढावा म्हणून तडक व्यायाम करत असे."

"माझी एक मैत्रीण आहे. तिला पाळी तर नियमितपणे येते, परंतु तिच्या स्तनांचा विकास झालेला नाही. तिची आई तिला घालून-पाडून बोलते. असं का होतं? तिने काय करायला हवं?"





"आई मला खांदे पाडून चालायला सांगते, ते का?"

"माझ्या मैत्रिणीला मासिक पाळी तीन-चार महिन्यांतून एकदा येते. तिच्या स्तनांची वाढही झालेली नाही. तिने काय करायला हवं?"

आपण पाहिलं आहे की, वजन-उंचीत वाढ, स्तनांची वाढ, मासिक पाळी येणं असे काही बदल किशोरावस्थेत एकदमच होऊ लागतात. स्तनांची वाढ नऊ ते तेरा वर्षांच्या दरम्यान सुरू होते आणि तेरा ते अठरा वर्षांदरम्यान संपते. पाळीची सुरुवातही स्तनांची वाढ सुरू झाली की, म्हणजेच नऊ ते सोळा वर्षांच्या काळात होते. पाळी नियमित येऊ लागण्यासाठी एक-दोन वर्षं जावी लागतात.

स्तनांच्या विकासात सुरुवातीला स्तन वाढतात, नंतर दुग्धग्रंथी आणि दुग्धवाहिन्या तयार होतात; परंतु त्यात दूध नसतं. स्तनांमध्ये मांसही वाढतं. त्यामुळे स्तनांचा आकार निश्चित होतो. मांस जास्त असेल, तर आकार मोठा होतो आणि मांस कमी असेल, तर आकार लहान होतो. स्तनांचा आकार आपल्या जीवनातील अवस्थांनुसार कमी-जास्त होत असतो. म्हणजे प्रौढावस्थेत, गर्भवती असताना आणि पाळी येऊ लागल्यावर स्तनांचा आकार थोडा वाढतो, त्याचप्रमाणे पाळी कायमची बंद झाल्यावर स्तनांचा आकार कमी होतो. गर्भावस्थेच्या शेवटच्या महिन्यांमध्ये दुग्धग्रंथींत आणि दुग्धवाहिन्यांमध्ये दूध बनणं सुरू होतं. स्तनांच्या आकाराबाबतीत मुली आणि स्त्रियांमध्ये खूप भिन्नता असते. एखाद्या अशक्त मुलीचे स्तन तिच्या शरीरबांध्याच्या मानानं मोठे असू शकतात किंवा त्याउलटही असू शकतं. काही मुलींचे स्तन एवढे लहान असतात की ते वेगळे ओळखताही येत नाहीत; परंतु त्यांच्यात जेव्हा गर्भधारणा होते, तेव्हा ते अगदी सहजगत्या वाढू लागतात. कधी कधी एकाच मुलीत एक स्तन छोटा आणि एक स्तन मोठा असं होतं. हे असं घडणं स्वाभाविक आहे.

स्तनांच्या आकारावरून कित्येक मुली अस्वस्थ होतात. ज्यांचे स्तन मोठे असतात त्या खांदे पाडून चालू लागतात किंवा सैल कपडे घालू लागतात. ज्यांचे स्तन लहान असतात अशा मुलींना स्वत:बद्दल कमीपणा वाटू लागतो. संप्रेरकं घेऊन, व्यायाम करून किंवा अन्य काही साधनं वापरून स्तनांचा आकार वाढवता येत नाही. क्वचित वेळा स्तनांच्या विषयावरून आपल्याला मैत्रिणी, मुलं आणि बहिणी यांच्या कुत्सित नजराही सहन कराव्या लागतात. परंतु आपल्याला आपल्या शरीराचा स्वीकार करावाच लागेल आणि स्वत:वर प्रेम करावं लागेल. आपल्यात आत्मविश्वास असेल आणि आपण आपल्या शरीराला दुय्यम समजत नसू, तर अशा तऱ्हेच्या टिंगलटवाळीकडे कानाडोळा करणं शक्य असतं. तसं केल्यामुळे लोकही चिडवणं बंद करतात.



पाळीचा आणि मुलीच्या उंचीचा संबंध असतो का?

किशोरावस्थेची सुरुवात उंची वाढण्याने होते. त्यानंतर साधारण दोन वर्षांनी पाळी येऊ लागते. असं निरीक्षण केलं गेलं आहे की, पाळी येऊ लागण्यापूर्वी मुलींची उंची वेगाने वाढते आणि पाळी येऊ लागल्यावर त्यात धिमेपणा येतो. अठरा वर्षांपर्यंत मुलींची उंची वाढू शकते आणि त्यानंतर उंचीतली वाढ कमी होते. आनुवंशिकता, पोषण इत्यादी इतर काही कारणांचाही उंचीवर परिणाम होत असतो. सर्वसाधारणपणे उंच पालकांची मुलंही उंच निपजतात. कित्येक वेळा सख्ख्या बहिणींमध्ये उंची वाढण्याची आणि पाळी येण्याची सुरुवात साधारण एकाच वयात होते. एकमेकींसारख्या दिसणाऱ्या जुळ्या बहिणींचं उंची वाढण्याचं वयही समान असतं आणि त्यांना पाळीही साधारणपणे समान वयात येते. उंची आणि पाळीचा संबंध पोषणाशीही असतो, असं निरीक्षण आहे. कुपोषित बालिकांच्या तुलनेने ज्यांना संतुलित आहार पोटभर मिळतो त्यांची वाढ आणि पाळीची सुरुवात लवकर होते.

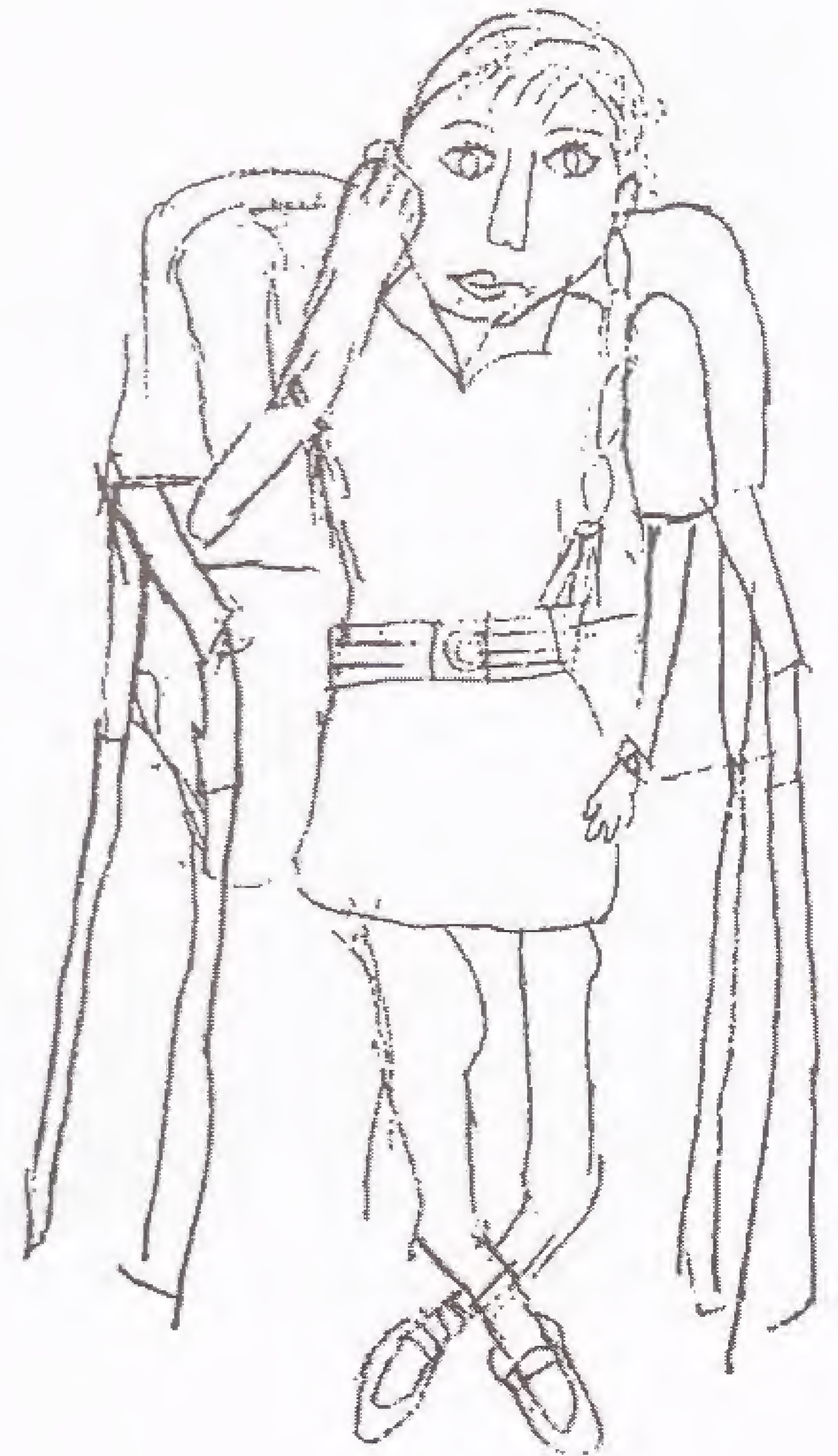
''मी खूप लवकर थकते. असं का होतं?''

''एखाद्या घरात मुलगा-मुलगी ह्यांना सारखंच वागवलं जातं, दोघांनाही सारखेच खाद्यपदार्थ मिळतात; तरीही त्या कुटुंबातील मुलीमध्ये रक्ताची कमतरता का निर्माण होत असावी?''

''मला पाळी यायला लागून दोन वर्षं झाली आहेत. पहिल्यांदा ती दर पंधरा दिवसांनी यायची. डॉक्टरांचं म्हणणं होतं की, रक्त कमी असल्यामुळे तसं होतं. आता औषधं सुरू केल्यापासून दर तीन महिन्यांनी येऊ लागली आहे; परंतु फक्त दोन दिवस स्राव होतो. हे बरोबर आहे का? की मला पुन्हा डॉक्टरांना दाखवावं लागेल?''

''रक्त कमी का होतं?''

अशक्तपणा, थकवा, भूक न लागणं, चक्कर येणं, हातपाय दुखणं अशा सर्वसामान्य तक्रारी कित्येक मुलींच्या आणि प्रौढ स्त्रियांच्या बाबतीत असतात. थोडंसं काम केल्यावर श्वास फुलून येणं, चेहरा-पापण्या-नखं-जीभ फिकट किंवा पिवळे दिसणं, निरुत्साही आणि उदास वाटणं इत्यादी लक्षणं त्या तक्रारींच्या जोडीला असली, तर ती रक्त कमी असल्याची लक्षणं असू शकतात.



सर्वसाधारणपणे आपण समजत असतो की, रक्त हा एक लाल द्रव आहे. परंतु आपण सूक्ष्मदर्शकाखाली पाहिलं, तर आपल्याला एक पारदर्शक द्रव दिसतो आणि त्या द्रवात छोट्या लाल पेशी दिसतात. जेव्हा ह्या फुप्फुसातल्या हवेच्या संपर्कात येतात, तेव्हा त्या हवेत असलेल्या ऑक्सिजनचं ग्रहण करतात. त्यामुळे त्यांचा रंग लाल होतो. मग त्या साऱ्या शरीरातील पेशींना धमन्यांवाटे (रोहिण्यांवाटे) ऑक्सिजन पोहोचवतात. शरीरातील पेशी शरीराच्या वाढीसाठी आणि शरीराची इतर कार्यं करण्यासाठी ऑक्सिजनचा उपयोग करतात. जेव्हा लाल रंगाच्या पेशींत ऑक्सिजन नसतो, तेव्हा त्या जांभळ्या रंगाच्या होतात. तेव्हा मग त्यांना ऑक्सिजन घेण्यासाठी असं निळं-जांभळं रक्त नीलांवाटे (अशुद्ध रक्त वाहून नेणाऱ्या वाहिन्या) पुन्हा फुप्फुसात पाठवलं जातं.

लाल रक्तपेशींमध्ये हिमोग्लोबिन नावाचे अणू असतात. हे अणू ऑक्सिजनचं ग्रहण करण्याचं काम करतात. हे अणू एवढे छोटे असतात की, सामान्य सूक्ष्मदर्शकातून त्यांना पाहतासुद्धा येत नाही. हिमोग्लोबिनचा प्रत्येक अणू प्रथिनं आणि लोह यांच्या संयोगाने बनलेला असतो. आपल्या शरीरात पुरेसं लोहतत्त्व किंवा प्रथिनं नसतील, तर हिमोग्लोबिन पुरेशा प्रमाणात बनू शकत नाही, पर्यायानं पुरेशा लाल रक्तपेशीही बनू शकत नाहीत.

रक्तातील लाल पेशी कमी असतील, तर इतर पेशींच्या गरजेनुसार शरीराला ऑक्सिजन मिळू शकत नाही. परिणामत: आपलं शरीर योग्य तऱ्हेने काम करूही शकत नाही. म्हणूनच थोडंसं काम केल्यावरही थकल्यासारखं होऊ लागतं.

रक्ताची कमतरता आहे हे कसं ओळखावं ?

रक्ताची कमतरता आहे याचा अंदाज काही प्रमाणात लक्षणांवरून बांधता येऊ शकला, तरी रक्ताची तपासणी करून घेणं हाच त्यासाठीचा योग्य मार्ग आहे. निरोगी प्रकृतीसाठी स्त्रीच्या १०० मि.ली. रक्तामध्ये १२ ग्रॅम हिमोग्लोबिन असावं लागतं.

जर १०० मिली. रक्तातील हिमोग्लोबिन :

- १० ते ११ ग्रॅमच्या दरम्यान असेल, तर रक्ताची कमतरता फार गंभीर नसते.
- ७ ते १० ग्रॅम असेल, तर रक्ताची कमतरता मध्यम गंभीर असते.
- ७ ग्रॅमपेक्षाही कमी असेल, तर रक्ताची कमतरता खूप गंभीर असते.

रक्ताची कमतरता का निर्माण होते ?

मुलगी दहा-बारा वर्षांची असते, तेव्हा तिच्या वाढीसाठी शरीरात नवीन लाल रक्तपेशी बनवाव्या लागतात. त्याचसोबत मासिक पाळीही येऊ लागलेली असते. हिमोग्लोबिन आणि लाल रक्तपेशी नव्याने बनण्यासाठी लोहाच्या अधिक मात्रेची गरज असते. जर ही गरज भागली नाही, तर मग शरीराला रक्त कमी पडतं.

अन्न पुरेसं न मिळण्याचं मुख्य कारण आहे गरिबी. गरीब कुटुंबात श्रमांच्या तुलनेत अन्न मिळण्याचं प्रमाण कमी असतं. पोषण कमी झाल्यामुळे आजारी पडण्याची शक्यता वाढते. कित्येक आजारांमध्ये शरीरात लोह शोषून घेतलं जात नाही. (म्हणजेच जेवणातून मिळणारं लोह शरीर स्वीकारू शकत नाही.) म्हणून गरीब कुटुंबातील लहान मुलं, वयात येणाऱ्या मुली आणि महिलांना रक्ताची कमतरता सहज होऊ शकते आणि आजारपणाच्या काळात ती गंभीर रूप धारण करू शकते.

मुलीच्या पोटात कृमी झाले असतील, तिच्या हिरड्यांतून रक्त येत असेल अथवा हिवतापाचा उपचार मध्येच सोडून दिला असेल, तर रक्त कमी होण्याची शक्यता वाढते. रक्ताची कमतरता गंभीर स्वरूपाची असेल, तर पाळी येणं बंदही होऊ शकतं किंवा रक्तस्राव अधिकही होऊ शकतो. रक्त कमी असलेली मुलगी गर्भवती असेल, तर तिला तिच्या प्रसूतीच्या वेळी त्रास होऊ शकतो किंवा बाळ कमी वजनाचं भरू शकतं. मुला-मुलींत भेदभाव, मुलींनी आणि प्रौढ स्त्रियांनी पुष्कळ प्रमाणात उपवास धरणं, घरच्या जेवणातलं उरलंसुरलं अन्न त्यांच्या वाट्याला येणं अशा सामाजिक प्रथाही बरेच वेळा स्त्रियांमध्ये रक्त कमी होण्यास कारणीभूत ठरतात.

अंकुश कृमी

गोल कृमी



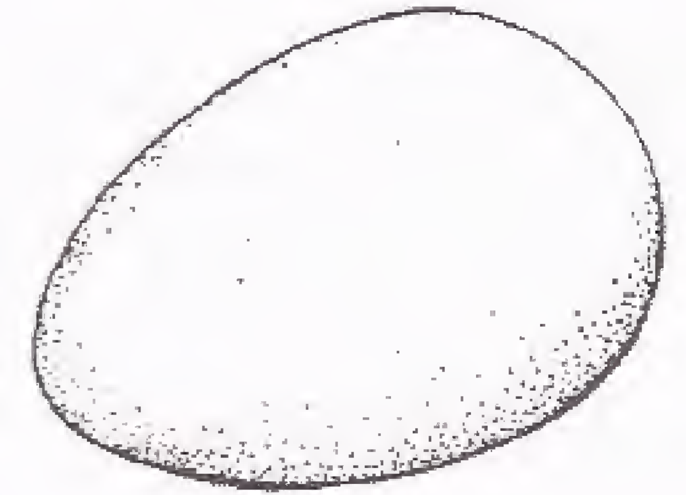
रक्ताच्या कमतरतेपासून बचाव होण्यासाठी आणि ती होऊ नये ह्यासाठी सर्वांत पहिली गरज काय असेल, तर ती पोटभर अन्न घेण्याची. त्याशिवाय आणखीही काही उपाय आहेत, जे रक्त वाढवण्यास मदत करतात.

मांसाहारी जेवणात लोह अधिक असतं आणि शरीर ते सहजगत्या पचवू शकतं.



शाकाहारी पदार्थांमध्ये गडद हिरव्या रंगाच्या पालेभाज्या, विशेषकरून मुळ्याची पानं, फ्लॉवरची पानं, पालक, राजगिऱ्याची पानं, मोहरीची भाजी, चण्याची भाजी, डाळ, चणे, गहू किंवा बाजरी भाजून केलेलं पीठ, गूळ, खारीक इत्यादी पदार्थांमध्येही लोह अधिक असतं. परंतु त्यात जे लोह असतं, ते थेटपणे शरीरात कमी प्रमाणात शोषलं जातं. म्हणून त्यांच्यासोबत जर टोमॅटो, लिंबू, भोपळा, केळे, पेरू, आवळा इत्यादींचं सेवन केलं, तर लोहाचं शोषण कित्येक पटींनी वाढतं; कारण ह्या पदार्थांमध्ये 'क' जीवनसत्त्व असतं, जे शरीरात लोहाचं शोषण होण्यास साहाय्य करतं.

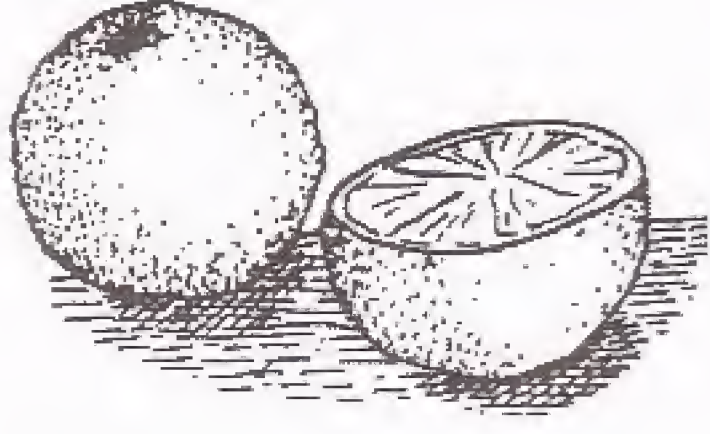




तीळ, शेंगदाणे, डाळी, मटार, दूध, मांस आणि अंडी ही प्रथिनं अधिक असलेल्या पदार्थांचं सेवन करणं हिमोग्लोबिन वाढवण्याच्या दृष्टीने गरजेचं आहे.



शाकाहारी पदार्थांतील अन्य पोषक तत्त्वांशी लोह जोडलं गेलं असल्यामुळे शरीरात पुरेशा प्रमाणात त्याचं शोषण होत नाही. त्यामुळे हिमोग्लोबिन कमी प्रमाणात तयार होतं. जर धान्य आणि डाळी आंबवल्या तर लोह इतर पोषणतत्त्वांपासून वेगळं होतं आणि अधिक प्रमाणात शरीरात शोषलं जातं. तसंच काबुली चणे, मूग, उडीद, मटकी आदींना मोड आणले, तरीही लोह वेगळं होतं. मोड आलेली कडधान्यं हिरव्या पालेभाज्यांसह शिजवली किंवा आंबवलेल्या डाळींमध्ये हिरव्या पालेभाज्या मिसळल्या, तर लोहाची मात्रा वाढते.



रक्ताची कमतरता खूप जास्त असेल, तर पोटभर आणि लोहयुक्त आहारासोबत लोहाच्या ६० मिलीग्रॅमच्या दोन गोळ्याही घेता येतात. ह्या गोळ्या खूप स्वस्त असतात; शिवाय सरकारी दवाखान्यांतून तर त्या फुकटच मिळतात. त्याशिवाय बाजारातही लोहाच्या कॅप्स्युल्स मिळतात. त्या दिवसातून एकदा घेता येतात. ह्या गोळ्या किंवा कॅप्स्युल्स कमीत कमी तीन महिन्यांपर्यंत घ्यायला हव्यात. त्या जेवण झाल्यावरच घ्याव्यात. ह्या कॅप्स्युल्समुळे कुणाकुणाला बद्धकोष्ठ, हगवण, पोटदुखी आणि काळी विष्ठा होऊ शकते. ह्या त्रासांपासून वाचण्यासाठी पहिल्या आठवड्यात दिवसाला फक्त एक गोळी आणि दुसऱ्या आठवड्यापासून दोन गोळ्या घ्याव्यात. रक्ताची कमतरता किरकोळ किंवा कमी गंभीर स्वरूपाची असेल, तर आपण स्वत:च उपाय सुरू करू शकतो; परंतु गंभीर स्थिती असेल, म्हणजे जेव्हा हिमोग्लोबिन ७ ग्रॅमपेक्षा कमी असेल, तेव्हा डॉक्टरांचा सल्ला घेणं योग्य ठरेल.

लोहाच्या गोळ्यांसमवेत पोटातील जंत, मलेरिया इत्यादींवर उपचार करणंही गरजेचं आहे, कारण त्यांच्यामुळे शरीरातील रक्त कमी होतं. त्याशिवाय हे दोन्हीही स्वतंत्र आजार असल्यामुळे त्यांच्यावर स्वतंत्र उपचार होणं गरजेचं आहे.







मुलींवरती घरकामाचं ओझं पडतं, त्यामुळे त्या चिडचिड्या होतात आणि नीट जेवत नाहीत. त्यामुळेही रक्ताची कमतरता निर्माण होते व लवकर थकवा येतो.

रक्ताची कमतरता

आपल्या देशात बऱ्याच स्त्रियांमध्ये आणि पुरुषांमध्येही रक्ताची कमरतरता आढळते त्यामागील मुख्य कारण असतं – त्यांच्या आहारात असलेला लोहतत्त्वाचा अभाव. म्हणून पूर्वी असं समजलं जात होतं की, जर आहाराच्या पद्धती बदलल्या आणि त्यांना विशेष आहाराची जोड दिली, तर रक्ताची कमतरता दूर होईल.

परंतु त्याविषयी संशोधन केल्यावर असं समजलं की, जर लोकांना त्यांचा पारंपरिक आहार पुरेशा प्रमाणात मिळाला, तर त्या आहारातूनच त्यांची लोहाची गरज भागू शकते. म्हणजेच रक्ताची कमतरता दूर करण्यासाठी पहिली गरज काय आहे, तर आपल्या आहाराचं प्रमाण वाढवणं. आहारात बदल करणं किंवा त्यात काही विशेष बाबींचा समावेश करणं ही पुढची पायरी झाली.

मुरुमं का येतात ?

आपल्या त्वचेमध्ये एक प्रकारच्या ग्रंथींचं जाळं पसरलेलं असतं. त्या ग्रंथींना सबेशियस ग्रंथी असं म्हणतात.

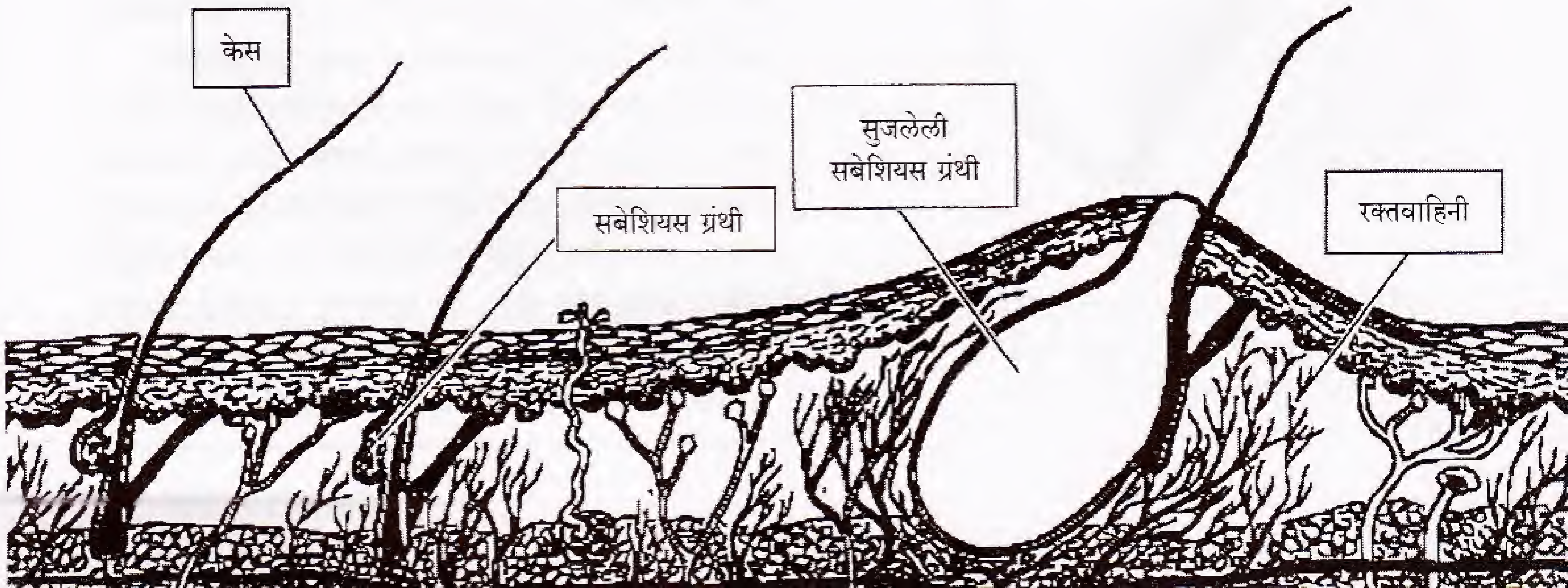
सबेशियस ग्रंथी सेबम नामक एक चिकट पदार्थ बाहेर सोडतात. त्वचा वाजवीपेक्षा अधिक तेलकट किंवा कोरडी होऊ नये म्हणून आणि जीवाणूंपासून बचाव व्हावा यासाठी हा सेबम काम करतो.

किशोरावस्थेत अन्य बदलांसोबत सबेशियस ग्रंथींचा आकार आणि कार्यही वाढतं. त्या जास्त प्रमाणात सेबम बाहेर सोडू लागतात. सर्वसाधारणपणे त्वचेवर असलेल्या छिद्रांमधून सेबम बाहेर पडतो. परंतु कधी कधी काय होतं की, त्याचं प्रमाण वाढल्यामुळे तो त्वचेवरील छिद्रांमधून संपूर्ण बाहेर पडू शकत नाही, तेव्हा मग सबेशियस ग्रंथी सुजतात. जेव्हा सेबम हवेच्या संपर्कात येतो, तेव्हा तो काळ्या ठिपक्यासारखा किंवा ब्लॅकहेड्ससारखा दिसतो. लोक त्याला धुळीचा कण मानतात, पण तो धुळीचा कण नसतो. जर ह्या ब्लॅकहेड्समधली जीवाणूंची मात्रा वाढली, तर त्यांचं रूपांतर मुरुमांमध्ये होतं. मुरुमांमध्ये बरेचदा पू होतो. पाळीच्या आठवडाभर आधी किंवा चिकट सौंदर्यप्रसाधनं वापरल्यामुळे त्यांची संख्या वाढते.

मुरुमांची सुरुवात वयाच्या तेराव्या–चौदाव्या वर्षी होते आणि तेवीस–चोवीस वर्षांपर्यंत ती आपली आपण नाहीशी होतात. त्यांच्यापासून पूर्ण सुटका होणं सोपं नसतं; परंतु काही गोष्टी आपल्याला उपयुक्त ठरू शकतात.

- मुरुम–पुटकुळ्या फोडू नयेत, कारण त्या फोडल्या तर चेहऱ्यावर काळे डाग पडतात.
- चिकट सौंदर्यप्रसाधनांचा वापर करू नये.
- मुरुमांची संख्या अगदी कमी किंवा थोडीफार असेल, तर ज्या औषधांमध्ये बेंझाईल पॅरॉक्साइड असतं अशी औषधं वापरल्यास फायदा होऊ शकतो.
- मुरुमं फारच येत असतील, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

त्वचेला अर्धा छेद दिल्यावर दिसणाऱ्या चित्राला कित्येक पट मोठं करून दाखवलं आहे.



लघवीच्या जागेला खाज का येते ?

कित्येकदा योनीच्या आसपासची जागा सुजते तेव्हा खाज सुटते. कुणाकुणाला पाळीच्या अगोदर दोन-चार दिवस हा त्रास वाढतो. स्वच्छता नसणं, संप्रेरकांमध्ये वाढ किंवा घट होणं, लघवीतील शर्करेचं प्रमाण वाढणं, पोटात कृमी होणं अशी अनेक कारणं त्यामागे असू शकतात. यावर सर्वांत साधा उपाय आहे तो म्हणजे स्वच्छता. स्वच्छता पाळूनही उपयोग होत नसेल, तर शेजारी दिलेले उपचार करून आजमावू शकता.

घरगुती उपचार

कडुनिंबाची पानं किंवा फुलं, मूळ, खोडाची साल, फळं एकत्र उकळून पाणी थंड झाल्यावर त्या पाण्यानं बाह्य जननांगं धुवा. किंवा तीन ग्रॅम त्रिफळा व एक ग्रॅम तुरटी पाव लीटर पाण्यात उकळावे. पाणी थंड झाल्यावर त्या पाण्यानं बाह्य जननांगं धुवा.

आयुर्वेदिक

केशरगुग्गुळाच्या दोन-दोन गोळ्या पाण्यासोबत आठ-दहा दिवस घ्या.

लघवी करताना जळजळ का होते ?

कधी कधी लघवी करताना मुलींना आणि प्रौढ स्त्रियांना जळजळ होते. याचं एक साधंसं कारण म्हणजे, लघवीमधील पाण्याचं प्रमाण कमी होणं. उन्हाळ्यात हा त्रास होण्याची शक्यता वाढते. आपण थोडं जास्त पाणी प्यायलो, तर ही समस्या आपली आपण ठीक होते.

साधारणपणे असं दिसतं, की स्त्रियांना लघवीसाठी सुरक्षित जागा मिळत नसते, तेव्हा त्या कमी पाणी पितात किंवा लघवी रोखून धरतात.

लघवीच्या वेळी जळजळ होण्यापासून वाचण्यासाठी आपण पुढील गोष्टी करू शकतो :

- दिवसातून साधारणपणे सात-आठ पेले पाणी प्यायला हवं.
- लघवी बराच काळ रोखून ठेवू नये.
- मलविसर्जन केल्यावर पुढच्या बाजूने मागच्या बाजूस, म्हणजेच मूत्रद्वारापासून मलद्वारापर्यंत अशा प्रकारे धुवावं. मागच्या बाजूनं पुढच्या बाजूला धुतल्यामुळे विष्ठेत असलेले रोगजंतू मूत्रद्वारात घुसू शकतात आणि त्यामुळे स्त्रियांना लघवीच्या वेळेस जळजळ होऊ शकते.
- पाळीच्या काळात स्वच्छतेकडे अधिक लक्ष द्यायला हवं.

शेजारी दिलेल्या घरगुती आणि आयुर्वेदिक उपचारांमुळेही फायदा होऊ शकतो.

परंतु जळजळीसोबतच लघवीला सतत लागणं, थेंबथेंब लघवी पडत राहणं, कंबरेत आणि ओटीपोटात दुखणं, ताप येणं, थंडी भरणं अशी लक्षणंही दिसत असतील, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा. ही लक्षणं मूत्राशयाला किंवा मूत्रवाहिन्यांना सूज आल्याची असू शकतात. त्यांचा इलाज त्वरित केला पाहिजे.

काही घरगुती उपचार

तीन चमचे बडिशोप किंवा जिरं तीन पेले पाण्यात उकळून त्यांचा एक पेला काढा तयार करा. एक-तृतीयांश काढा एका वेळी, असा एकूण तीन वेळा प्यावा. सात ते दहा दिवस उपाय चालूच ठेवावा.

धने भाजून दळून घ्यावे आणि त्यात चवीनुसार लिमलेट गोळ्या कुटून घालाव्यात. ह्यातील २ ग्रॅम मिश्रण दिवसाला दोन वेळा घ्यावं.

बाजारात भेंडी मिळत असेल, तर रिकाम्या पोटी ३-४ कच्च्या भेंड्या खाल्ल्या, तर लघवी करताना थंडावा मिळतो.

आयुर्वेदिक उपचार

गोक्षुरादि गुग्गुळ आणि चंद्रप्रभावटीच्या २-२ गोळ्या दिवसाला तीन वेळा, असं आठ-दहा दिवस घ्यावं.



पांढऱ्या स्रावाची तक्रार का असते? त्यावर काय उपाय आहे?

''ताई, मला एक वेगळी गोष्ट सांगायची आहे. मला अंगावरून पांढरं पाणी जाण्याची तक्रार आहे. चड्डी अगदी ओली-ओली होऊन जाते. मासिक पाळी सुरू होण्याच्या काही दिवस अगोदर हे असं होऊ लागतं. मासिक पाळी संपल्यावरही काही दिवसांनी पुन्हा सुरू होतं. मला कुणाला सांगायलाही लाज वाटते. मी करू तरी काय?''

तुम्ही कितीतरी वेळा पाहिलं असेल, की चड्डीवर पांढरे-पिवळे डाग दिसतात. हा एक प्रकारचा पांढरा स्राव किंवा श्वेतप्रदर असतो. तसं पाहिलं तर हे पांढरं पाणी आपल्या योनीतून बालपणापासूनच थोडं-थोडं जात असतं; परंतु मुलगी जेव्हा वयात येऊ लागते तेव्हा ह्या चिकचिकीत पाण्याचं बाहेर येण्याचं प्रमाणही वाढू लागतं. हा कसलाही आजार नसतो. ज्याप्रमाणे तोंडात येणाऱ्या लाळेमुळे तोंड ओलं राहतं, त्याप्रमाणे हा पांढरा स्राव योनीबाहेरील जननांगांना ओलं ठेवतो. हा पांढरा स्राव गर्भाशयाच्या मुखातून निघतो. योनीमधील काही मृत पेशी त्यामध्ये असतात.

ज्याप्रमाणे आपल्या त्वचेच्या पेशी झडत असतात, तशाच आपल्या योनीतील पेशीही झडत असतात. किशोरावस्थेत पेशींचा झडण्याचा वेग जास्त असतो. गर्भाशयाच्या मुखातून निघालेलं पाणी ह्या झडणाऱ्या मृत पेशींना योनीच्या बाहेर काढून टाकतं. त्यामुळे योनी स्वच्छ राहते. ह्या श्वेतप्रदरात कितीतरी प्रकारचे बॅक्टेरिया किंवा जीवाणूही असतात, जे आपल्याला आजारपणापासून वाचवतात.

महिन्यातील काही दिवस बाह्य जननांगं कोरडी-कोरडी जाणवतात, तर काही दिवस ती ओलसर झालेली जाणवतात. कधी कधी हे पांढरं पाणी पातळ आणि सुळसुळीत वाटतं, तर कधी ते घट्ट आणि चिकट वाटतं.

मासिक पाळीच्या चक्रामध्ये बीजकोशातून स्त्रीबीज बाहेर पडतं तेव्हा हा पांढरा स्राव चिकचिकीत आणि स्वच्छ दिसतो. अंडं जसं शुभ्र असतं, त्याच रंगाचा तो दिसतो. कधी कधी हा स्राव लाल किंवा राखाडीसुद्धा असू शकतो. चड्डीवर रक्ताचा डागही दिसू शकतो, पण त्यात घाबरण्यासारखं काही नसतं.

आता आपण वाचलं त्याप्रमाणे ग्रीवेतून पांढरं पाणी येणं ही एक स्वाभाविक प्रक्रिया आहे. परंतु जर त्याला घाणेरडा वास येऊ लागला, त्याच्यामुळे बाह्य जननांगांना खाज येऊन ती लाल होऊ लागली, बाहेर येणाऱ्या पाण्याचा रंग हिरवा-पिवळा दिसला किंवा ते पनीरसारखं फाटलेलं दिसू लागलं, तर मात्र ती लक्षणं आजाराची असू शकतात.

असं का होतं? असं दिसून आलं आहे, की योनीच्या संपर्कात येणाऱ्या कपड्यांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष दिलं गेलं नाही, तर हे पांढरं पाणी रोगजंतूंनी दूषित होऊ शकतं आणि जीवाणूंच्या संख्येत वाढ होऊ शकते. त्याशिवाय रक्त कमी असणं, कुपोषण, झोपेची कमतरता, मानसिक तणाव इत्यादी कारणांमुळेही पांढऱ्या पाण्याचं रूपांतर विकारांत होऊ शकतं.

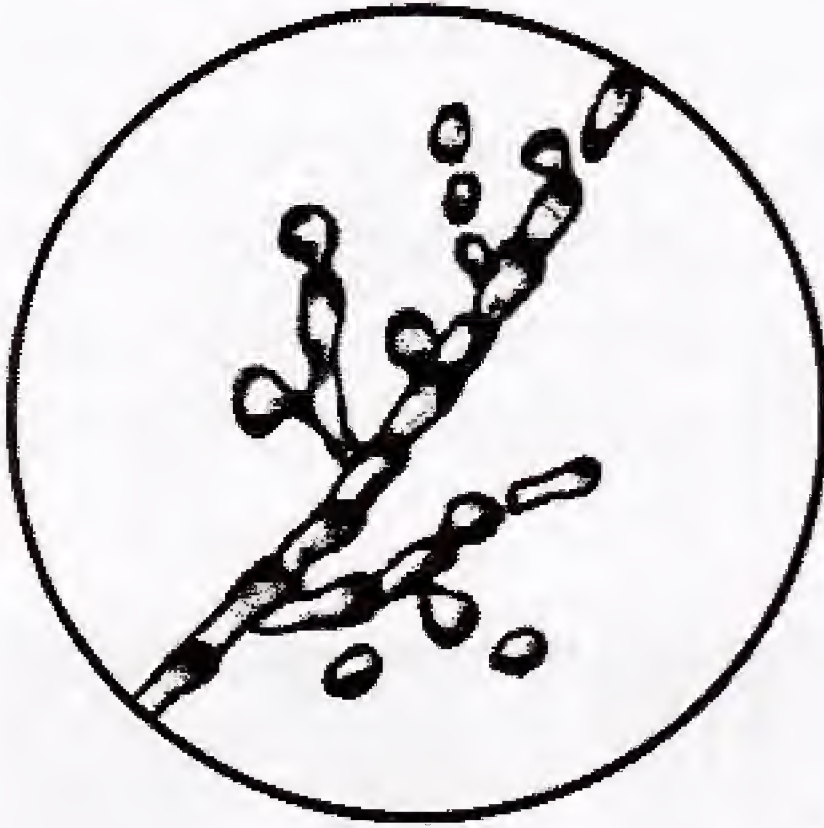
पांढऱ्या पाण्याचे विकार कित्येक प्रकारचे असतात; परंतु आपण इथे दोन सर्वसाधारण समस्यांचा विचार करणार आहोत.

१) पनीरसारखं दिसणारं सफेद पाणी येणं आणि त्यामुळे प्रचंड खाज सुटणं. कधी कधी लघवीला वारंवार होतं आणि त्यासोबत जळजळही होते. ह्या विकाराला वैद्यकीय परिभाषेत 'यीस्टची लागण' झाली असं म्हणतात.

२) ह्या विकारात निघणाऱ्या श्वेतप्रदराचा रंग फिकट पिवळा किंवा हिरवा असतो. साबणाच्या फेसासारखा तो दाट असतो. योनी खूप लाल होते. लघवी करताना खूप जळजळतं. याला 'ट्रायकोमोनसची लागण' झाली असं म्हणतात.

पांढऱ्या पाण्याच्या विकारांपासून वाचण्यासाठी स्वच्छता आणि आहारावर विशेष लक्ष द्यावं लागतं.

सूक्ष्मदर्शकातून श्वेतप्रदराची तपासणी केली, तर आजार आहे की नाही हे वैद्यकीय तज्ज्ञ सांगू शकतो.



१
यीस्टची लागण
सूक्ष्मदर्शकाखाली
अशा प्रकारे दिसते.



२
ट्रायकोमोनस नावाचे जीवाणू सूक्ष्मदर्शकाखाली साधारण असे दिसतात. जेव्हा या जीवाणूंची संख्या जास्त वाढते, तेव्हा योनीला सूज येते.

काही उपचार
ॲलोपॅथिक औषधे

- दोन लहान चमचे निळं औषध (जॅनेशियन व्हायलेट) अर्धा लीटर पाण्यात मिसळावं. ते द्रावण ढवळून बाह्य जननांगांवर पंधरा दिवस सकाळ-संध्याकाळ लावावं. ह्या औषधाच्या उपयोगात एक अडचण येते, ती म्हणजे त्याचे डाग कपड्यांवर आणि जमिनीला लागतात.

घरगुती उपचार

- ६ ग्रॅम शतावरी चूर्ण एक कप दुधात पंधरा-वीस दिवस घ्यावं.
- ३ ग्रॅम आवळा चूर्ण मधासोबत घ्यावं.
- त्रिफळाच्या काढ्याने बाह्य जननांगं धुवावीत.
- साधारण अर्धा ग्रॅम समुद्रफेसाचं बारीक चूर्ण रोज एक पेला पाण्यासोबत घ्यावं.
- खूप पिकलेलं केळं तुपासोबत सकाळ-संध्याकाळ खावं.
- १० ग्रॅम उलटकंबल आणि प्रत्येकी ५ ग्रॅम शतावरी, ज्येष्ठमध आणि गुळवेल घेऊन ते अर्धा लीटर पाण्यात एवढे उकळावेत की, केवळ २० मि.ली. काढा तयार होईल. हा काढा गाळून प्यावा. गाळून उरलेल्या औषधांना पाण्यात भिजवून ठेवावं आणि रात्री पुन्हा काढा करून प्यावा. काढ्यासोबत दोन-दोन गोळ्या रसायन गुग्गुळ घ्यावं.

आयुर्वेदिक उपचार

- २-२ गोळ्या चंद्रप्रभा वटी दिवसातून दोनदा घ्यावी.
- प्रदरांतक लोहाची १००-२०० मिलिग्रॅमची गोळी रोज सकाळ-संध्याकाळ थंड पाण्या-सोबत घ्यावी.
- स्राव बरेच दिवस सतत होत असेल किंवा वर दिलेल्या उपचारांचा फायदा होत नसेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



भाग दुसरा

या पुस्तिकेच्या पहिल्या भागात आपल्या शरीरात किशोरावस्थेत होणारे बदल आणि त्यांच्या प्रक्रियांचा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न आपण केला. आपल्या शरीराविषयीच्या आपल्या दृष्टिकोनावर सामाजिक प्रथांचा कसा प्रभाव पडतो, हेसुद्धा आपण पाहिलं.

आपलं शिक्षण, रोजगार, राहणी, कायदेशीर अधिकार, इत्यादी अन्य काही घटकांवरही समाजाचा प्रभाव पडतो. मुलं आणि मुली यांच्याबाबत समाज करत असलेला भेदभाव, मुलींवर असलेली कित्येक प्रकारची बंधनं आणि अशाच अनेक प्रश्नांशी जोडले गेलेले सामाजिक मुद्दे समजून घेण्याचा प्रयत्न पुस्तकाच्या ह्या भागात केला आहे.

आमचं निरीक्षण असं आहे की, सर्वसाधारणपणे शाळेत होणाऱ्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांव्यतिरिक्त मुलींना स्वतःला अभिव्यक्त करण्याच्या संधी खूपच कमी मिळतात. (सांस्कृतिक कार्यक्रमांतही खूपच थोड्या मुलींना भाग घेण्याची संधी मिळते.) जेव्हा जेव्हा कुणालाही अभिव्यक्त होण्याची संधी मिळते, तेव्हा तेव्हा त्या व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढतो. ह्या उद्देशानं आम्ही मुलींची शिबिरं आणि कार्यशाळा आयोजित केल्या. त्या वेळी ज्या मुद्द्यांना वाचा फुटली आणि ज्या तऱ्हेचा अनुभव आम्हाला मिळाला, त्याविषयीची चर्चा पुढे उद्धृत केली आहे.



१ मी कोण होणार?

आपणा सर्वांना जीवनात स्वतःची एक ओळख असण्याची गरज असते. किशोरावस्थेत तर ही गरज आणखीनच तीक्ष्ण होते. मी कोण आहे? मला मोठेपणी कोण व्हायचंय? मला जे होण्याची इच्छा आहे, ते मी होऊ शकेन का? एका शिबिरात अशाच काही प्रश्नांवर मुलींना उत्तरं लिहायची होती. उत्तरं लिहिल्यावर त्यावर चर्चाही झाली. मुलींनी दिलेल्या उत्तरांचा आणि त्यावर झालेल्या चर्चेचा काही भाग इथे देत आहोत.



''मला एक आदर्श मुलगी बनायचंय.''



''मी आता एका अपूर्ण मूर्तीसारखी आहे. प्रयत्न केल्यावर कदाचित ही मूर्ती पूर्ण होईल.''

''मला एक समाधानी आणि समाजातली प्रतिष्ठित स्त्री बनायचं आहे.''

''मी जी कुणी बनेन ती स्वत:च्या हिमतीवर बनेन.''

''मला एक चांगली गृहिणी व्हायचंय.''

''मला आपल्या समाजाची रचना बदलायची आहे. बालविवाह, हुंडा अशांसारख्या कुप्रथा बंद होण्यासाठी मला काम करायचंय.''

''ह्यासंबधी मी काही विचारच केला नाही अजून. सध्या तरी मला फक्त शिक्षण घ्यायचंय.''

''मला समाजसेविका बनून समाजातील वाईट गोष्टी नष्ट करायच्यात. महिलांनी स्वत: चालवलेलं महिला मंडळ स्थापून स्त्रियांमध्ये जागृती आणायची माझी इच्छा आहे.''

''मला स्वत:च्या पायांवर उभं राहून माझं जीवन सफल करायचंय.''

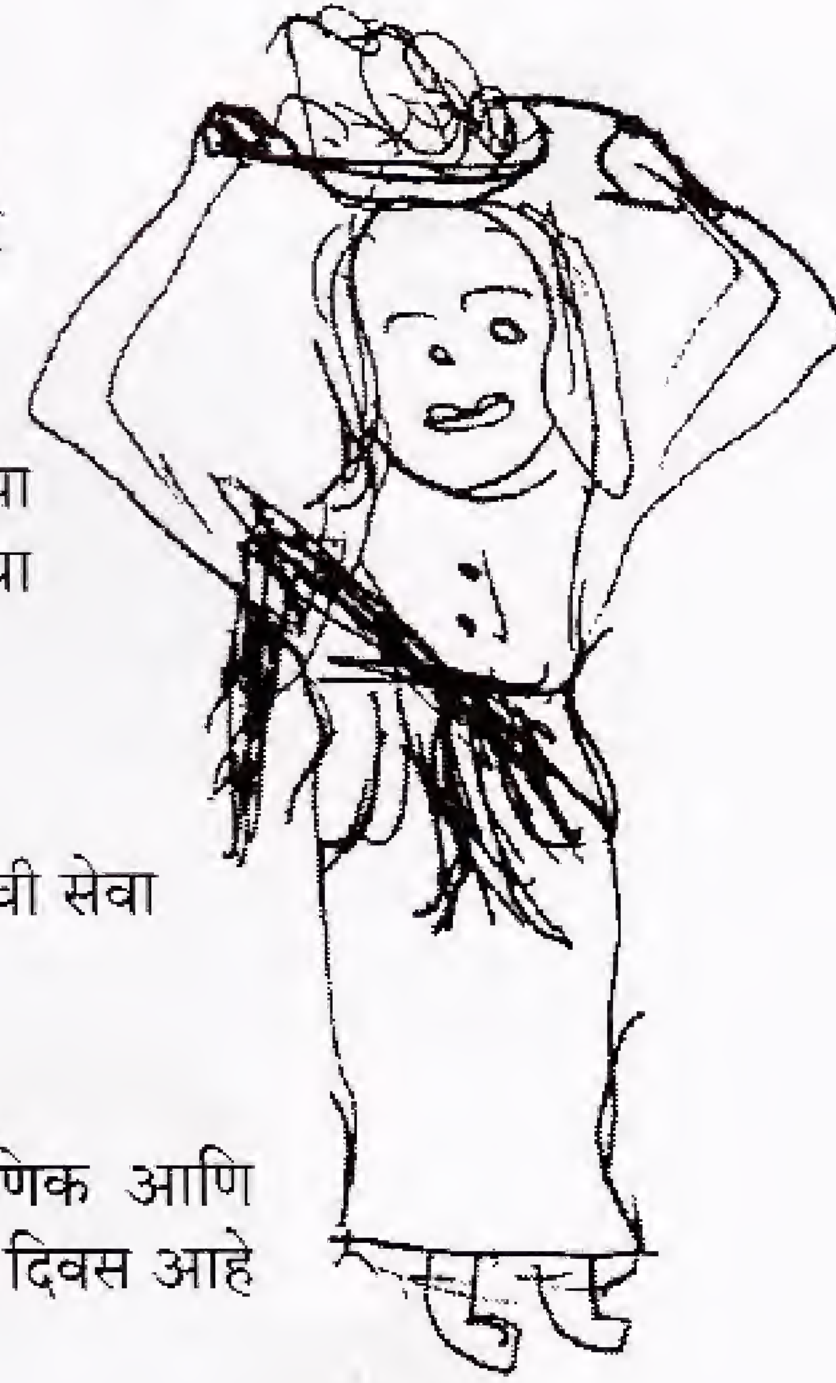
''माझ्या कुटुंबातील लोकांची इच्छा आहे की, मी एक सफल गृहिणी बनावं. परंतु त्याआधी मला एक प्रामाणिक इन्स्पेक्टर बनायचंय. माझा लाच घेण्यास सक्त विरोध आहे.''



''माझी मनापासून इच्छा आहे की, आपण गरिबांना मदत करावी. पैशांनी मदत करणं जमलं नाही, तरी त्यांना शिकवून स्वयंरोजगार सुरू करण्यासाठी मी नक्कीच मदत करीन.''

''मला एक नोकरी करणारा पती मिळावा अशी माझी इच्छा आहे. म्हणजे मला मजुरी करावी लागणार नाही. नोकरीवाला नवरा असेल, तर मला वेगळ्या जागी राहण्याची आणि फिरण्याचीही संधी मिळेल.''





''कुणाचं तरी वाईट होत असेल, तर त्याच्यावर होणाऱ्या अत्याचाराशी मला लढायचंय. मुलींवर होणाऱ्या अत्याचारांविरुद्ध मला काहीतरी करायचंय.''

''मला गरिबांची आणि ग्रामीण भागातील लोकांची सेवा करणारी एक आदर्शवादी डॉक्टर व्हायचंय.''

''मला आपल्या कामात पूर्णपणे कुशल, प्रामाणिक आणि न्यायी वकील बनायचंय. समाजाची सेवा करताना दिवस आहे की रात्र हेसुद्धा मी पाहणार नाही.''

''मला टेक्सटाइल इंजिनीअर बनायचंय; परंतु त्याचसोबत मला अशा स्थानी पोहोचायचंय, जिथे पुष्कळ लहान-लहान मुलं माझ्यावर प्रेम करतील आणि मीही त्यांच्यावर माया करीन.''

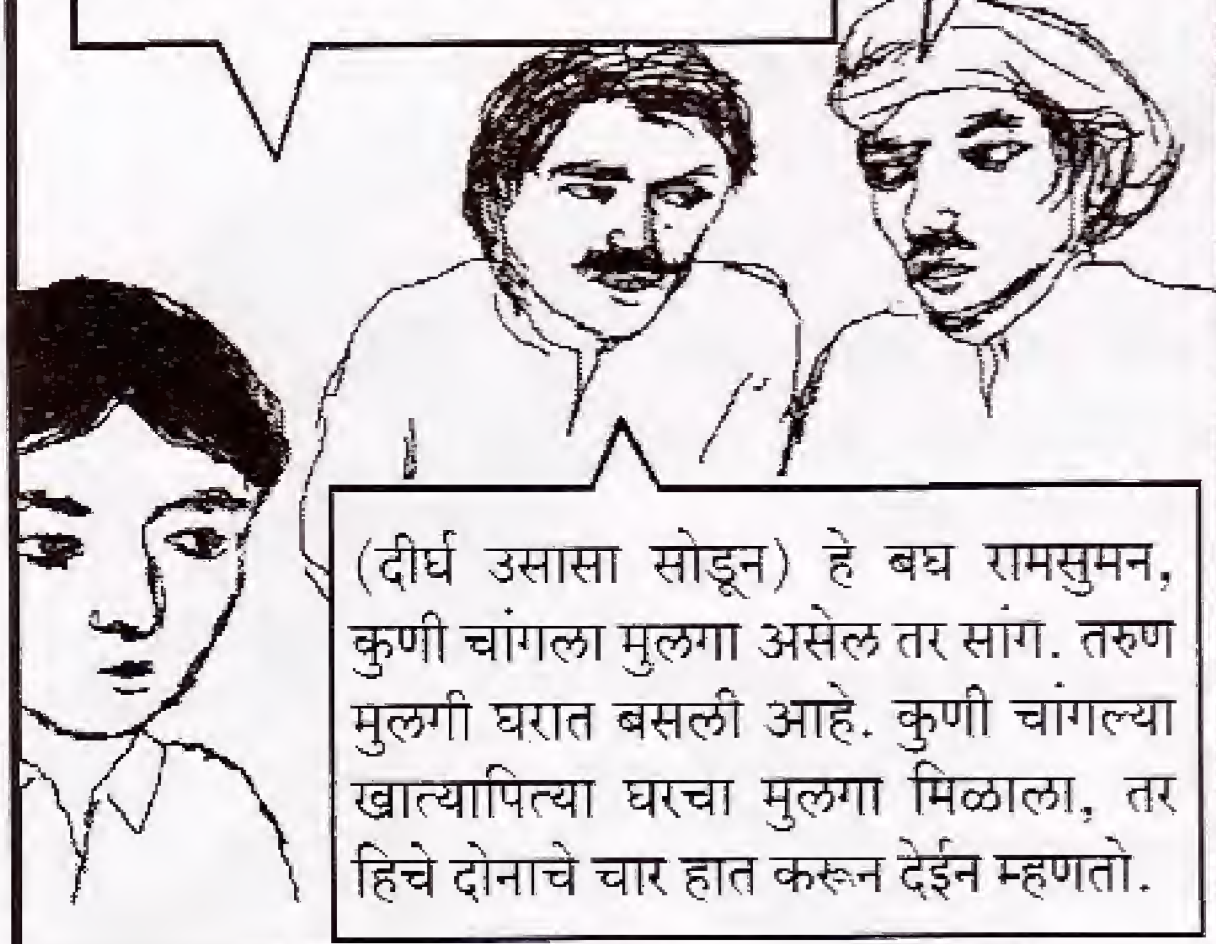


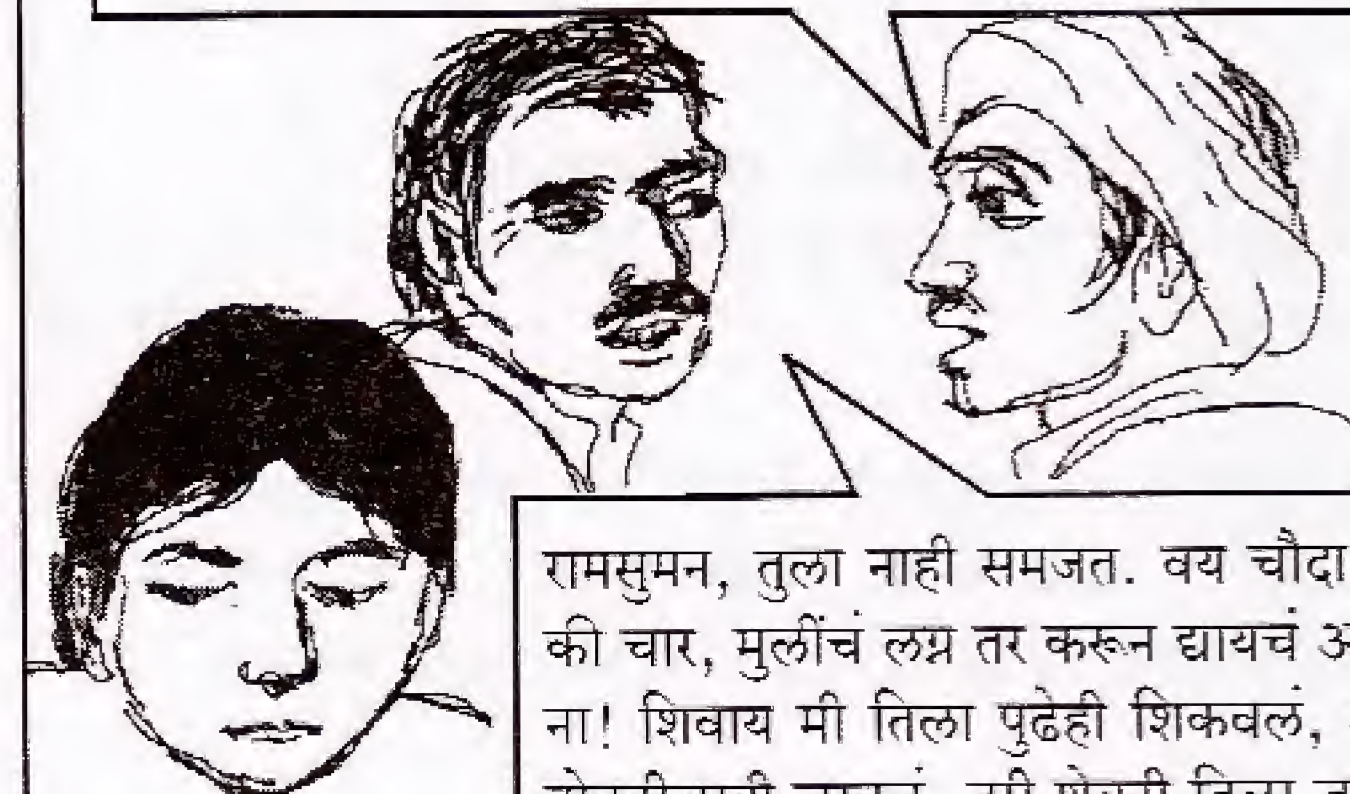
तसं पाहिलं तर ह्यातील बहुतेक उत्तरं शहरी मुलींनी दिलेली आहेत. परंतु शहर असो की गाव, स्वप्नं तर सगळ्याच मुली बघतात. प्रश्न असा आहे की, त्यांना आपली स्वप्नं साकार करण्याची संधी मिळते का?

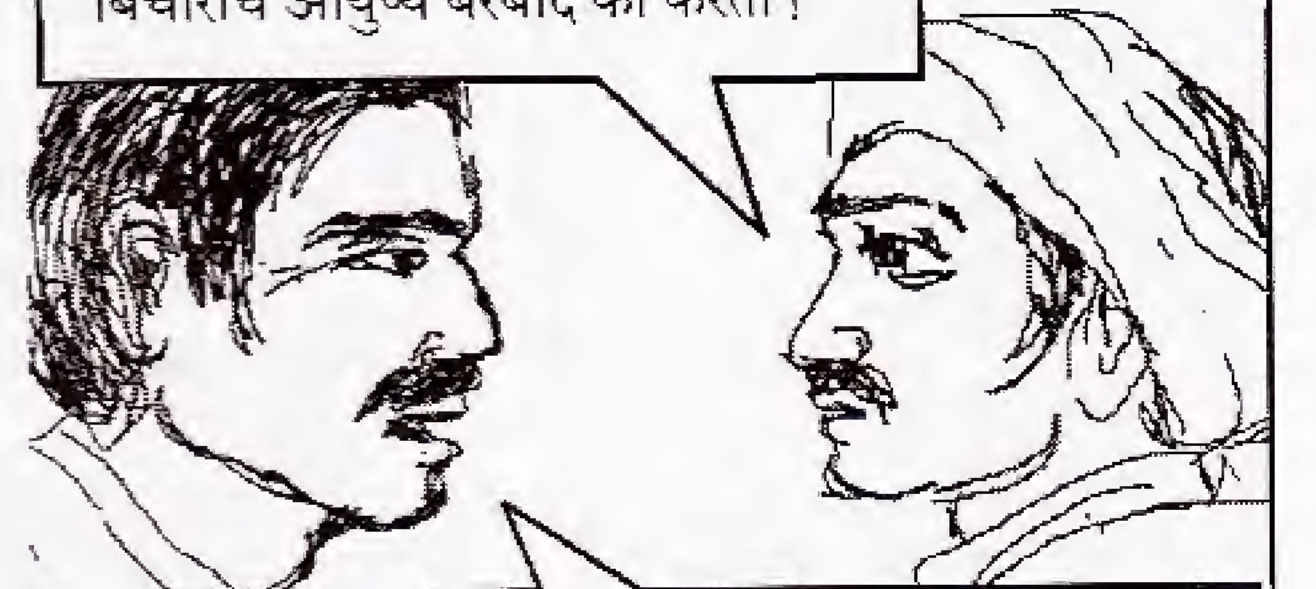
मुलींना अशा प्रकारच्या संधी मुलांपेक्षा कमी मिळतात. कदाचित तुम्हालाही तुमच्या जीवनात ह्या गोष्टीचा अनुभव आला असेल. परंतु अडचणी पाहून अस्वस्थ होण्याची गरज नाही. त्या पार तर कराव्याच लागणार.

एक लहानसं उदाहरण घेऊ या. काही मुली माध्यमिक शाळेत शिकण्यासाठी एका गावाहून दुसऱ्या गावी जात-येत असतात; परंतु आपली कुणीतरी छेड काढेल ही भीती त्यांच्या मनात सदैव जागी असते. कारण छेड काढली गेली, तर घरचे लोक शाळा सोडायला लावतील. घरच्यांवरही दडपण असतं, कारण लोक त्यांना विचारतात, मुलींना शाळेत का पाठवता? मुलगी शिकून काय करणार? समाज मुलींच्या शिक्षणाला काहीच महत्त्व देत नसूनही पालक मुलींना शिकायला पाठवत असतात आणि समाजाच्या ह्या दृष्टिकोनाचाही सामना करत असतात. मुलीसुद्धा एवढ्या सगळ्या कटकटींचा सामना करून शिकायला जात असतात. आता निदान त्यांना एवढं तरी कळायला लागलं आहे की, मुलींनाही शिक्षणाचा अधिकार आहे.

स्त्रियांच्या हक्कांचा विषय काही नवा नाहीये. शंभर-दीडशे वर्षांपासून काही विचारवंत स्त्रीहक्कांसाठी लढत आलेले आहेत. देशातल्या आणि जगभरातल्या स्त्रियाही स्त्रियांच्या हक्कांची मागणी करण्यासाठी एकत्र आल्या आहेत.







ह्या गोष्टीचं पहिलं उदाहरण आहे पंडिता रमाबाई सरस्वती ह्यांचं.

पंडिता रमाबाई सरस्वती :

रमाबाईंचा जन्म १८५८ मध्ये झाला. त्यांचे वडील अनंतशास्त्री महाराष्ट्रातले एक पारंपरिक ब्राह्मण होते. त्यांनी आपल्या पत्नीला संस्कृत शिकवायला सुरुवात केली. ह्या गोष्टीला इतका विरोध झाला की, त्यांना गाव सोडून जावं लागलं आणि जंगलात झोपडी बांधून राहावं लागलं.

तिथेच रमाबाईंचा जन्म झाला. अनंतशास्त्री यांनी आपल्या मुलीलासुद्धा संस्कृत आणि शास्त्र-पुराणं शिकवली. रमाबाई सोळा वर्षांच्या असतानाच त्यांच्या आई-वडिल निवर्तले. अनाथ रमाबाई आपल्या भावांसह दारोदार भटकू लागल्या; परंतु त्यांना कुणीही आश्रय दिला नाही, कारण शिकलेल्या मुलीला आश्रय द्यायला सर्वजण कां-कू करत होते. ती काहीतरी पापाचरण करत असल्यासारखे ते तिलाच दोष देत होते.

रमाबाई फिरत-फिरत कलकत्ता इथे पोहोचल्या, तेव्हा तिथे त्यांचं जंगी स्वागत झालं. राजा राममोहन रॉय, पं. विद्यासागर यांच्या विचारांनी प्रभावित झालेले पुष्कळ लोक तिथे होते. ते लोक स्त्रियांबद्दल वेगळा विचार करत होते. तिथे रमाबाईंनी स्त्रियांची परिस्थिती सुधारण्यासाठी जागोजागी भाषणं दिली. कलकत्तावासीयांनी त्यांना 'पंडिता' आणि 'सरस्वती' अशा दोन पदव्या दिल्या. आता त्यांना 'पंडिता रमाबाई सरस्वती' ह्या नावाने ओळखलं जाऊ लागलं. पुढे जाऊन रमाबाईंनी ख्रिश्चन धर्म स्वीकारला.

बंगालमध्ये असतानाच रमाबाईंनी बाविसाव्या वर्षी आपल्याला आवडणाऱ्या पुरुषाशी लग्न केलं होतं. त्या काळात मुलीने बावीस वर्षांपर्यंत अविवाहित राहणं आणि नंतर आपल्या पसंतीच्या पुरुषाशी लग्न करणं, ह्या गोष्टी जवळजवळ अघटितच होत्या.

रमाबाईंनी आपलं संपूर्ण जीवन स्त्रियांना साहाय्य करण्यात व्यतीत केलं. विधवा झाल्यानंतरही न कचरता त्या आपल्या कामात मग्न झाल्या. त्या एकट्या इंग्लंड आणि अमेरिकेलाही गेल्या, कारण त्यांना तिथल्या महिला संघटनांविषयीची माहिती जाणून घ्यायची होती. तिथून भारतात आल्यावर विधवा स्त्रियांच्या शिक्षणासाठी त्यांनी 'शारदा सदन' नावाचा एक आश्रम आणि शाळा सुरू केली. स्त्रिया आपल्या पायांवर उभ्या राहाव्यात यासाठी 'शारदा सदन'मध्ये स्त्रियांना कलाकौशल्यं आणि इतर कामंही शिकवली जात होती.

स्त्रियांनी स्वत:च्या पायांवर उभं राहणं हे रमाबाईंना खूप आवश्यक वाटत होतं. त्या म्हणत की, ''स्त्रिया सगळं काही चूपचाप सहन करतात, कारण त्या पुरुषांवर अवलंबून असतात. जनावरांशी वागावं, तसं पुरुष स्त्रियांशी वागतात. जेव्हा आम्ही आमची स्थिती सुधारण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा लोक असं म्हणतात की, आम्ही पुरुषांविरुद्ध बंड करत आहोत, ते पाप आहे. पण खरं तर पुरुषांनी केलेली कुकर्मं सहन करणं आणि त्यांना विरोध न करणं हेच पाप आहे.''

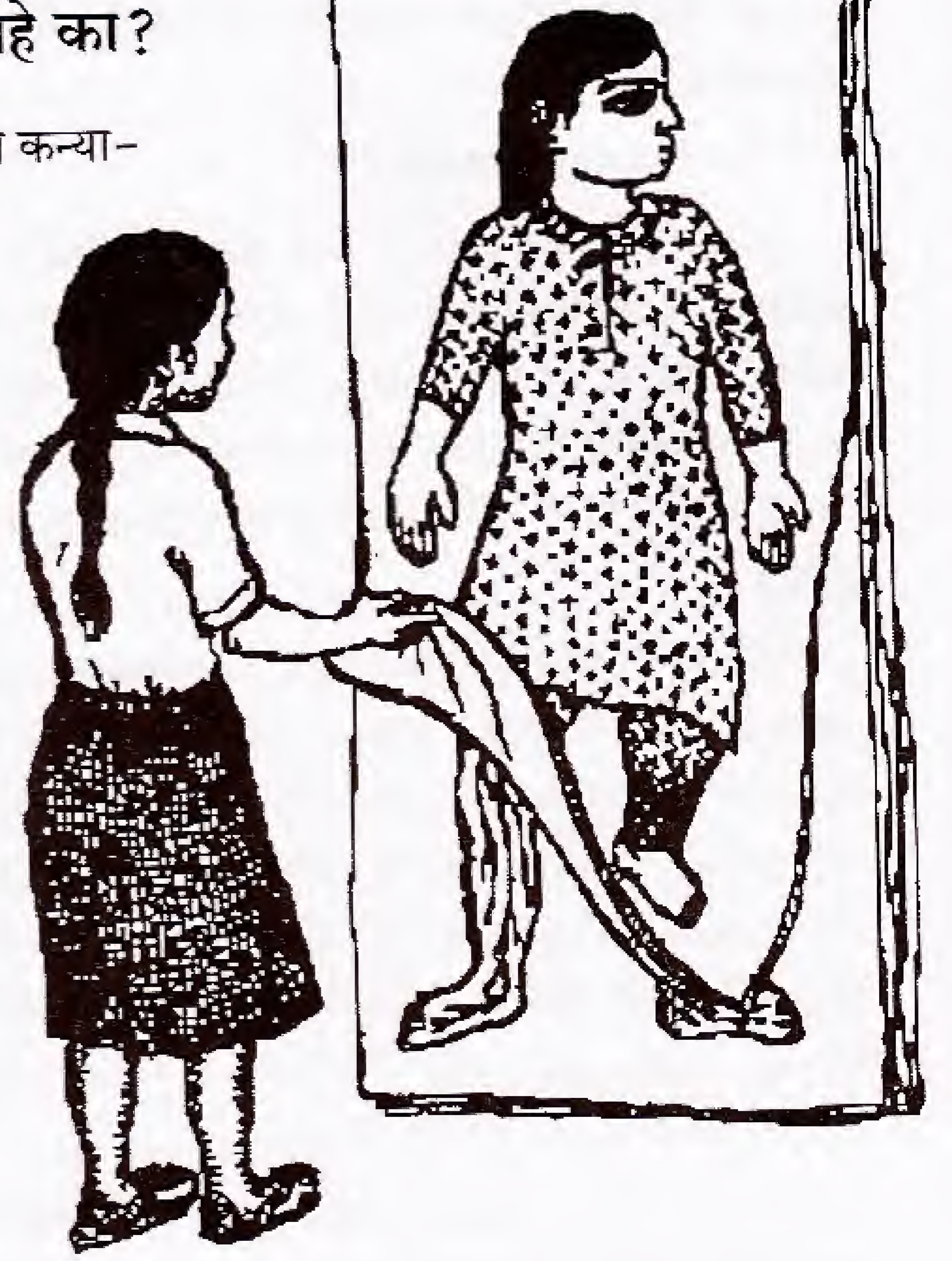
एका सभेत रमाबाईंनी भाषणाची सुरुवातच अशी केली... ''आदरणीय सभागणहो, माझ्या दुबळ्या आवाजाबद्दल तुम्हाला आश्चर्य वाटायला नको. भारतातील स्त्रियांना बोलण्याची संधीच दिली गेली नाहीये, तर मग त्यांचा आवाज बुलंद होईल तरी कसा?''

हा प्रसंग साधारण सव्वाशे वर्षांपूर्वी घडलेला आहे; परंतु आजच्या काळातही या स्थितीत फारसा फरक पडलेला नाही. रमाबाईंसारख्या स्त्रियांचं धाडस आजही आपल्याला प्रोत्साहित करतं.



पंडिता रमाबाई सरस्वती

२. मीसुद्धा सुंदर आहे का?



शरीराची रचना आणि क्रियांना समजून घेण्यासाठी आम्ही बऱ्याच कन्या-शाळांमध्ये माहितीसत्रं आयोजित केली. त्या वेळी आम्ही मानवी शरीराचं एक मॉडेल आणि एक सात फूट लांबीचं कापड यांचा उपयोग करत होतो. त्या कापडाच्या वेगवेगळ्या भागांवर आम्ही वेगवेगळी चित्रं रंगवून घेतली होती. पहिल्या भागावर सलवार-कमीज घातलेल्या एका मुलीचं चित्र होतं. बायका-मुलीं त्या चित्राकडे आकर्षित होत होत्या.

मुलींना विचारलं की, हे चित्र तुम्हाला का आवडलं? तेव्हा बरीच एकसारखी उत्तरं मिळाली.

– ''हां, चांगली आहे ही मुलगी, पण तिचे डोळे खूप मोठे आहेत.''

– ''...ओठ जाडे आहेत.''

– ''ती काळी आहे.''

ह्या उत्तरांनंतर सौंदर्य ह्या विषयावर एक खमंग चर्चा झडत असे. त्या चर्चेच्या वेळेस काही प्रश्न विचारले जात असत. उदाहरणार्थ,

सौंदर्य म्हणजे काय?

सावळी किंवा जाडी मुलगी सुंदर नसते का?

आपण सौंदर्याला एवढं महत्त्व का देतो?

सुरुवातीला हीच उत्तरं मिळायची की, सौंदर्य म्हणजे गोरेपणा, उंच बांधा, वेधक नयन इत्यादी असतं. सौंदर्याच्या ह्या परिभाषेबद्दल असंतुष्ट असलेल्या एक-दोन मुली अचानकपणे बोलल्या की, ''शारीरिक सौंदर्यापेक्षाही आपण लोकांशी वागतो कसं, हे अधिक महत्त्वाचं आहे.''

काही मुलींचं म्हणणं होतं की, किशोरावस्थेतल्या मुलामुलींना रंग-रूप-वेषभूषा ह्या गोष्टी म्हणजे जीवनाचं एक महत्त्वपूर्ण अंग आहे असं वाटतं. त्यांना वाटतं की, आपण स्वतःच एक आकर्षणकेंद्र बनावं आणि प्रचलित फॅशनप्रमाणे वागावं.

आम्हालाही वाटलं की, असं सगळं जाणवणं हे अगदी स्वाभाविकच आहे. परंतु चिंतेची गोष्ट ही आहे की, आपण आपल्या सौंदर्यासाठी कुठल्या मापदंडांचा किंवा आधाराचा वापर करतो – सौंदर्यस्पर्धांमधील विजेती मुलगी, टीव्ही सिरियलमधली नायिका की जाहिरातींमधली मॉडेल?

आजकाल ह्या सौंदर्यस्पर्धा छोट्या-छोट्या शहरांत-सुद्धा आयोजित केल्या जाऊ लागल्या आहेत. त्यामध्ये उच्च माध्यमिक शाळेतील किंवा महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी मोठ्या उत्साहाने भाग घेऊ लागल्या आहेत. त्यांना बनायचं असतं 'मिस सुकेशिनी', 'मिस सुनयनी' किंवा 'मिस सुवस्त्रांकिता.' म्हणून त्या ह्या स्पर्धांत भाग घेतात का?

ह्या स्पर्धांच्या माध्यमातून स्त्रीच्या सौंदर्याचे जे मापदंड तयार झाले आहेत त्यामुळे असं वाटतं की, बारीक कंबर, लांब पाय, गुळगुळीत व मृदू त्वचा हीच सौंदर्याची लक्षणं असतात. मग त्यांच्याशी जोडली जाते ती एका स्वैर, उच्छृंखल स्त्रीची प्रतिमा.

तथाकथित सौंदर्याच्या ह्या आंधळ्या शर्यतीत कित्येक मुली वेड्यासारख्या भाग घेत सुटल्या आहेत. ह्या शर्यतीत त्या आपल्या दुसऱ्या काही वैशिष्ट्यांकडे खुशाल डोळेझाक करत आहेत. सर्वांत वाईट म्हणजे, जर त्या ह्या मापदंडांमध्ये बसत नसल्या, तर त्या स्वतःच्या शरीराकडे हीनतेच्या भावनेने बघू लागल्या आहेत. परंतु सौंदर्याचे मापदंड इतरही काही असू शकतात की! आपलं शरीर निरोगी असेल, सक्रिय आणि स्फूर्तीनं भरलेलं असेल, तरच आपल्याला चांगलं वाटत असतं ना!

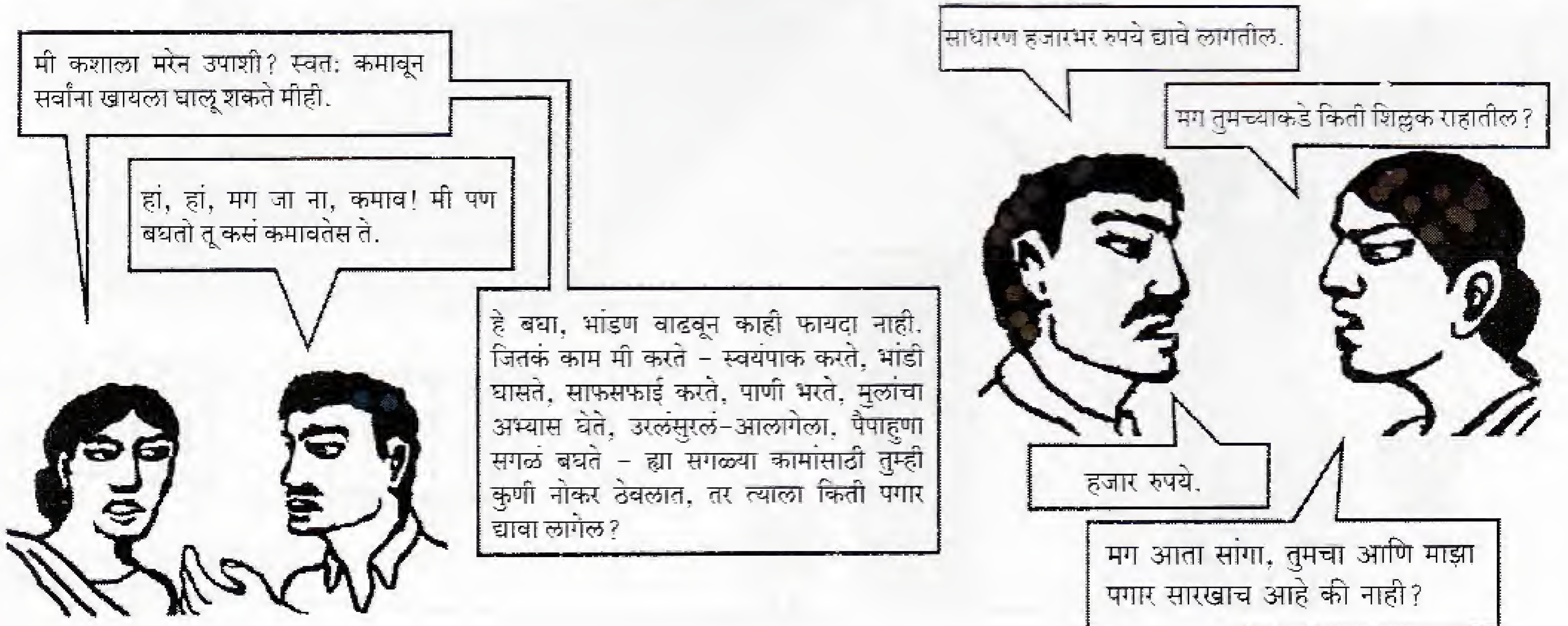
३. घरच्या कामांचं आहे का काही मोल?



महाविद्यालयातील आठ-दहा मुलींमध्ये चर्चा चालली होती. चर्चेचा विषय होता आईचं कुटुंबातील आर्थिक योगदान. अगोदर तर बऱ्याचशा मुलींनी सांगितलं की, वडीलच जास्त मेहनत करतात. कुटुंबाचा खर्च तर वडिलांच्या कमाईतूनच चालतो. परंतु नोकरी-व्यवसाय करत नसलेल्या आईच्या कामांची जेव्हा यादी बनवली गेली तेव्हा जाणवलं की, आईचं योगदानही वडिलांच्या आर्थिक योगदानापेक्षा कमी नसतं. आईचं काम दिसत नाही, कारण स्त्रीनं घरी केलेल्या कामाला पैशाने तोलता येत नाही.

ह्या सर्व गप्पागोष्टींतून जन्म झाला 'असं का?' ह्या नाटकाचा. कित्येक मुलींनी ह्या नाटकाचे प्रयोग शहरांत, शाळांत, वस्त्यांत आणि गावोगावी केले. ह्या नाटकातील काही भाग इथे उद्धृत केला आहे.





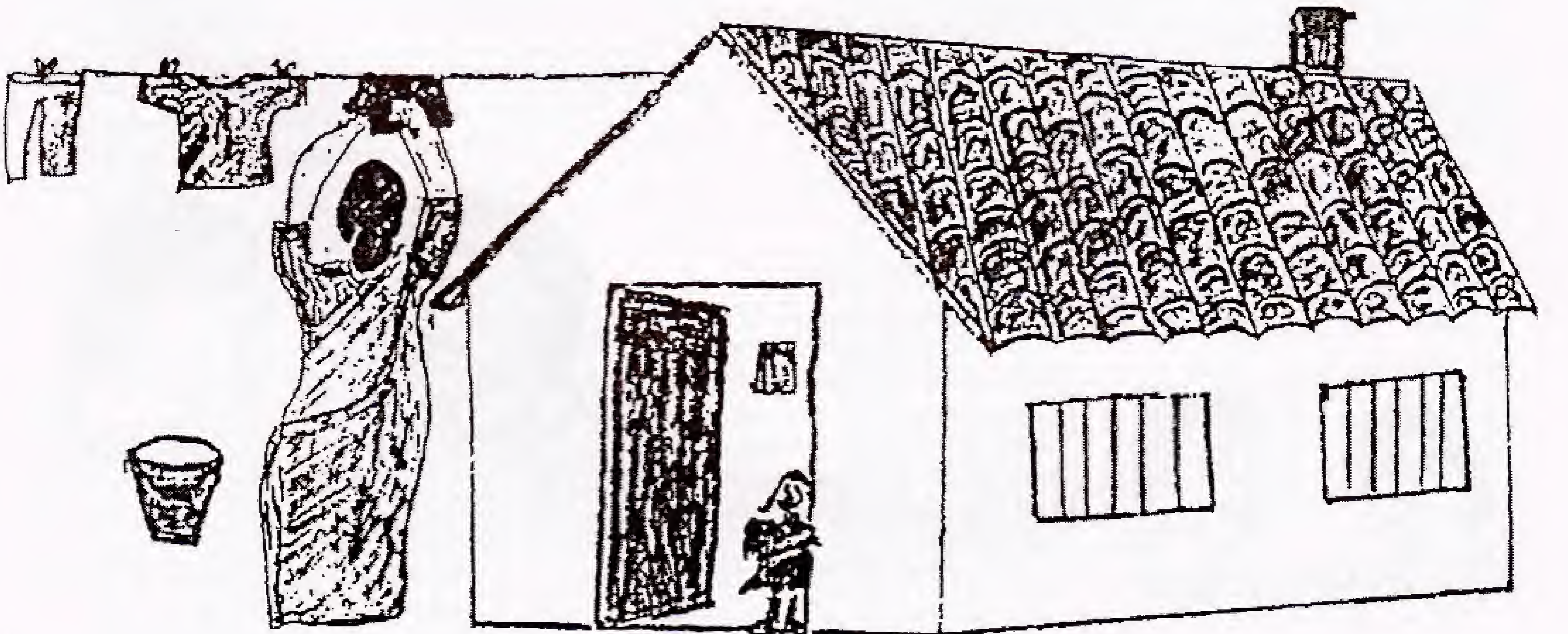


एक पक्ष असाही आहे...

मुली लहानपणापासूनच घरातली कामं करू लागतात. पाणी भरणं, भांडी घासणं, कचरा काढणं, छोट्या भावंडांची काळजी घेणं. खेडेगावातल्या मुलींना लाकुडफाटा गोळा करणं, गुरं चरायला नेणं, शेण गोळा करणं, सारवणं इत्यादी कामं करावी लागतात. जेव्हा ती किशोरावस्थेत पोहोचते, तेव्हा तर आणखीही काही जबाबदाऱ्या तिच्यावर येऊन पडतात. म्हणजे स्वयंपाक करणं, अन्नधान्याची काळजी घेणं, घरातल्या आजारी माणसांची आणि वृद्धांची सेवाशुश्रूषा करणं. घरातली कामं तर कधी संपतच नाहीत.

परंतु ही कामं अदृश्य असतात, म्हणजे त्यांना स्वत:ची वेगळी ओळख मिळत नाही. घरच्या कामांचे पैसे मिळत नाहीत म्हणून त्यांना कमी लेखलं जातं. स्त्रीचा दुय्यम सामाजिक दर्जा हा बऱ्याच अंशी ह्याच 'अदृश्यते'चा परिपाक आहे. प्रत्यक्षात ही कामं स्त्री करत असल्यामुळे आणि ती कुटुंबातील लोकांना सुविधा स्वत: पुरवत असल्यामुळेच पुरुष बाहेर जाऊन कमावू शकतो.

सर्वसाधारणपणे असं मानलं जातं की, घरचं काम हे स्त्रियांचं काम आहे. प्रत्यक्षात ते काम स्त्री आणि पुरुष दोघंही करू शकतात. मग तसं असताना लिंगआधारित कामाची विभागणी उचित आहे का? स्त्री-पुरुष सर्वांना ही गोष्ट मान्य करावीच लागेल की, मुलगे आणि पुरुष घरातल्या लहान-मोठ्या कामांव्यतिरिक्त कुटुंबातील आणखीही काही जबाबदाऱ्यांत आणि मुलांच्या देखभालीत महत्त्वाची भूमिका निभावू शकतात.



४. कहाणी माझी, तुमची, आपली सगळ्यांची

इथे सहा कहाण्या आणि त्या कहाण्यांवर झालेल्या चर्चांचे काही अंश दिले गेले आहेत. पोस्टर बनवण्याच्या कार्यशाळेतून ह्या कहाण्या निर्माण झाल्या होत्या. पोस्टर प्रदर्शनाचा विषय होता 'भारतातील बालिका.' पोस्टर बनवण्यापूर्वी मुलींनी काही मासिकं वाचली. आपले स्वतःचे आणि आईचे, आत्याचे वगैरे अनुभव सांगितले आणि लिहिले. जेव्हा हे प्रदर्शन त्यांनी महिलांच्या शिबिरात मांडलं, तेव्हा आणखीही काही अनुभव समोर आले. त्या अनुभवांवर सखोल चर्चा करण्यात आली.

माझ्या आईचं आयुष्य

माझी आई दुर्गा खूप लाडाकोडात वाढलेली होती. तिचे वडील तहसीलदार कचेरीत काम करत होते. आई दहावीत असताना तिचं लग्न करून दिलं गेलं. बाबांची पहिली पत्नी भाजून वारली होती. तिच्यापासून त्यांना एक मुलगासुद्धा होता. लग्नापासूनच आईची दुःखदशा सुरू झाली. सासू-सासरे त्रास द्यायचे आणि माझे वडील तर तिच्याशी बोलायचेच नाहीत. काही काळानं माझा जन्म झाला. काही वर्षं बाबा बरे होते. आई मेहनत करून अकरावीची परीक्षा पास झाली. त्यानंतर बाबांच्या आयुष्यात आणखी एक स्त्री आली. ते तिच्यासोबत राहू लागले आणि त्यांनी घरी पैसे देणंसुद्धा बंद करून टाकलं. आईने लहान मुलांची एक शाळा काढली, तेव्हा तिचं शिक्षण तिच्या कामी आलं. आई-बाबांचं भांडण एक वर्षभर चाललं. एके दिवशी आईच्या शाळेत जाऊन बाबा तिला खूप वाईटसाईट बोलले. ते आईला सहन झालं नाही. कुटुंबाची बदनामी होईल या भीतीने तोपर्यंत तिने आपलं दुःख मनातच ठेवलं होतं. मग तिने रॉकेल ओतून स्वतःला जाळून घेतलं.

घरचं सारं ओझं मग माझ्यावर आलं. मीच आता माझ्या छोट्या बहीण-भावंडांची आई आहे. मी कॉलेजात शिकते. मला स्वतःच्या पायावर उभं राहायचं आहे. त्यानंतरच मी लग्नाचा विचार करीन. पण माझ्या मनात काही प्रश्न येतात :

- एक स्त्रीच दुसऱ्या स्त्रीवर अत्याचार का करते ?
- स्त्रिया किती काळ दुःख सहन करत राहणार ?
- पुरुषाचा काहीच दोष नसतो का ?

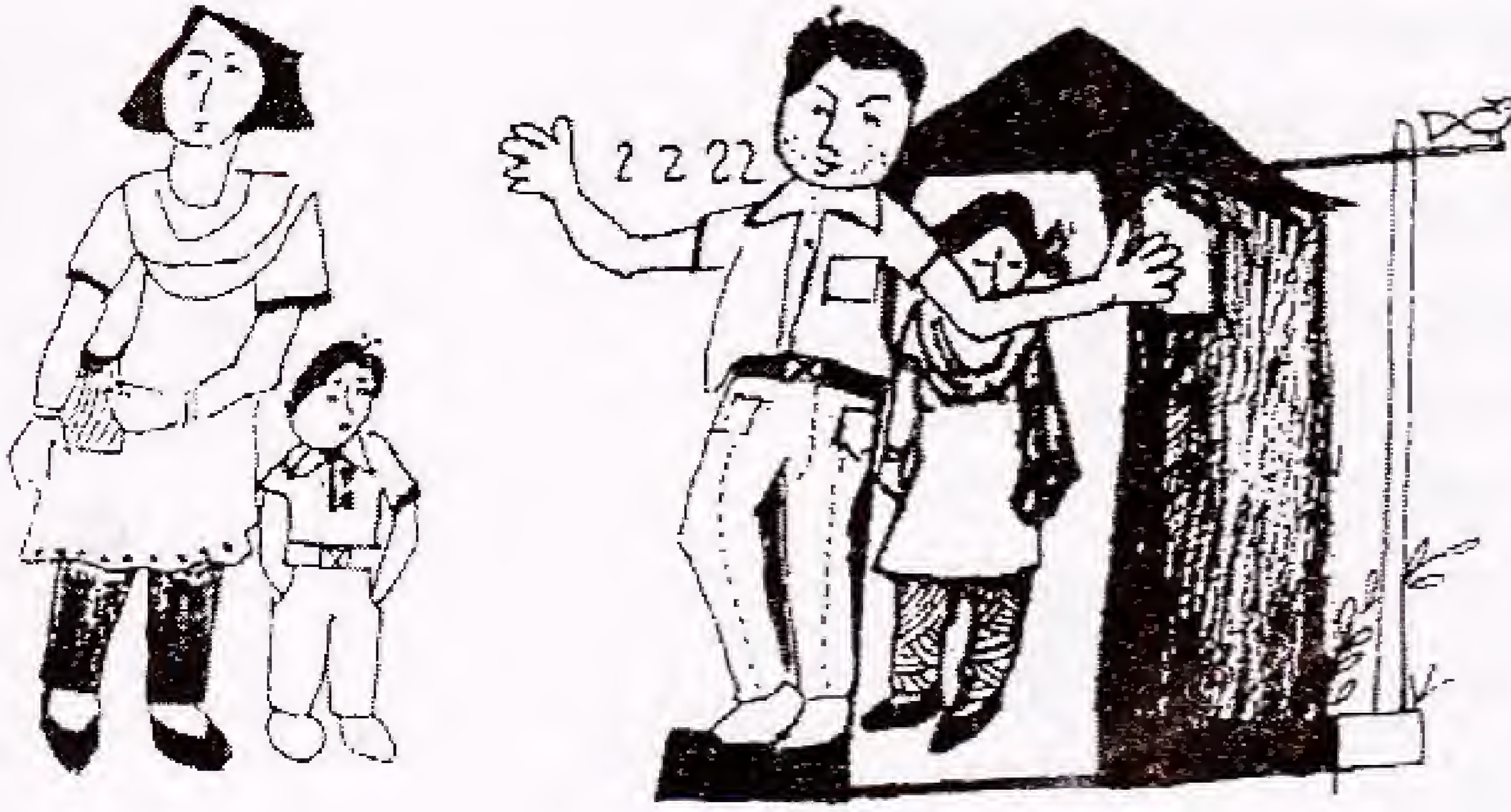
ह्या कहाणीवरील चर्चेमध्ये पुष्कळ गोष्टी नजरेसमोर आल्या.

- बायका पुरुषांपेक्षा जात्याच अधिक सहनशील असतात.
- पण ह्याचा अर्थ असा आहे का की, त्यांनी नेहमी दुःखच सहन करत राहावं ?
- सहन करण्याची शक्ती बायकांना कुठे घेऊन जाते ते पाहा. जर दुर्गाने विरोध केला असता, तर तिला आत्महत्या करणं भाग पडलं असतं का ?



असं सुटलं शकीलाचं शिक्षण

जेव्हा अनिलानं आपली मोठी बहीण शकीला हिची कहाणी सांगायला सुरुवात केली, तेव्हा तिच्या आवाजात राग भरलेला होता. शकीला आठवीत होती तेव्हापासून तिच्या शिक्षणावरून घरात ताण निर्माण झाला होता. सामाजिक दडपण असं होतं की, मुलगी आता मोठी झाली आहे, आता तिचा निकाह लावून देण्याची तयारी सुरू करायला हवी आहे. तरीपण ती नेटाने शिकत होती. तथापि, ती दहावीत असताना एक प्रसंग घडला. त्यानंतर तिच्या घरच्या लोकांनी तिचं शिक्षण बंद करून टाकलं.



प्रसंग असा घडला होता की, एक दिवस ती शाळेत जात असताना कुठल्यातरी मुलाने तिची छेड काढली. त्यावर शकीलाही शांत बसली नाही. तिने त्या मुलाला रस्त्यातच थप्पड मारली. पण घरी येऊन तिने ती गोष्ट घरच्यांना सांगितली, हीच तिची मोठी चूक झाली. बस, त्यानंतर तिचे वडील आणि मोठा भाऊ अडून बसले की, ह्यापुढे हिचं बाहेर येणं-जाणं बंद. तिच्या अम्मीचं तर ते काहीच ऐकत नव्हते आणि शकीलाच्या रडण्या-भेकण्याला तर कुणी महत्त्वही दिलं नाही. आता अनिला दहावीत शिकत होती. तिला भीती ही होती की, आपल्या मोठ्या बहिणीप्रमाणे पुढच्या वर्षी आपल्या शिक्षणालाही अटकाव करतील की काय?

तिने रागानं म्हटलं, ''एकीकडे आमचा भाऊ त्या मुलांना काहीच बोलत नाही, उलट आमच्यावरच बंधनं घालतो आणि दुसरीकडे शकीलादीदीलाच सुनावत असतो की, तू काय घरातच बसलेली असतेस, तुला काय माहिती जगात काय चाललंय ते.''

''परंतु सगळे भाऊ असे नसतात.''

''होय, पण ह्या ठिकाणी तर चूक त्या मवाली मुलाची होती. ह्या मवाली मुलांना काय बहिणी नसतातच काय?''

''का नसतील? शकीलाच्या भावासारखे तेसुद्धा आपल्या बहिणींवर बंधनं लादत असतील. तिचा भाऊसुद्धा तेच करतो आहे ना? आपली बहीण सुरक्षित राहावी म्हणून.''

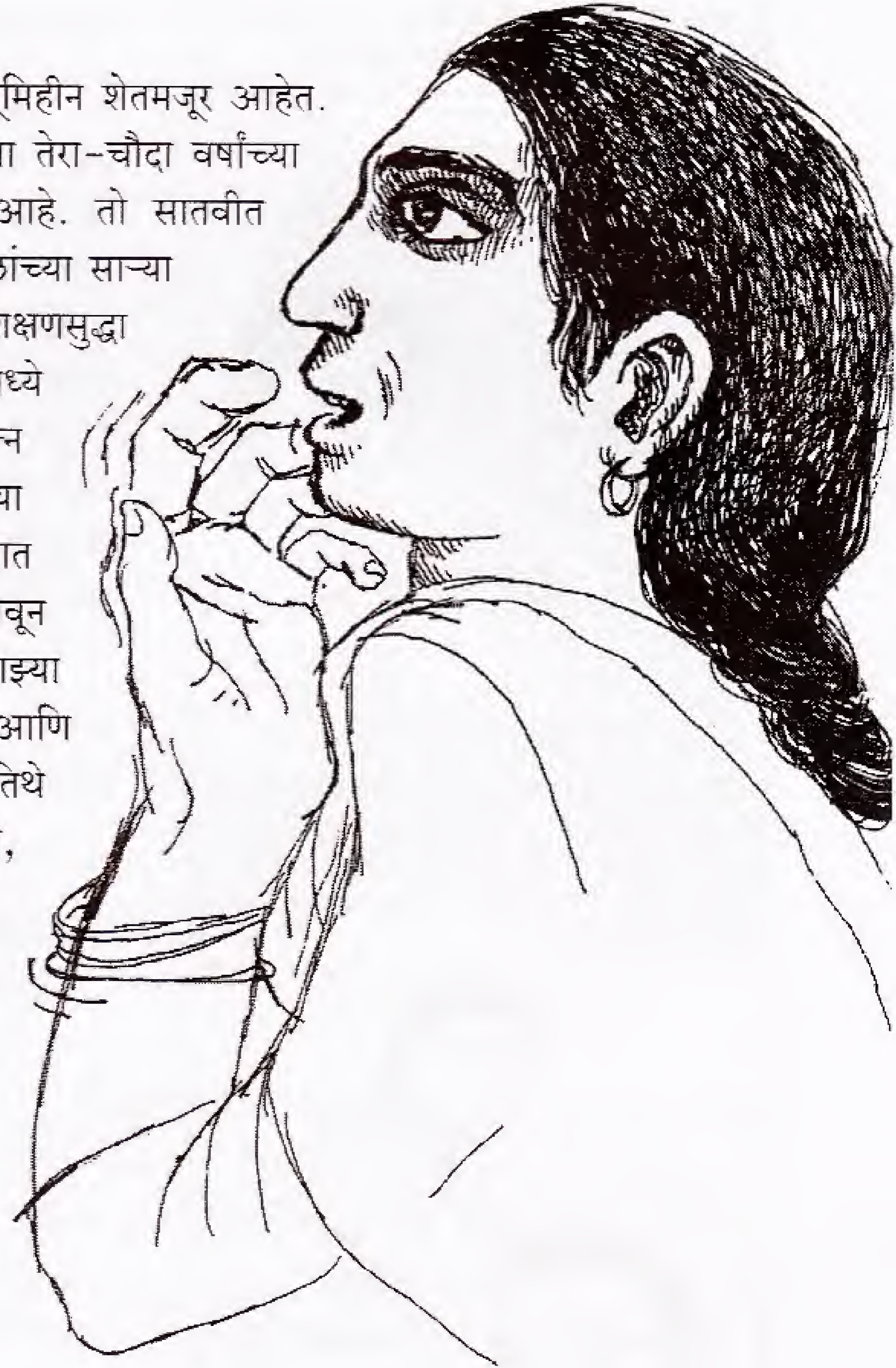
''वा, म्हणजे हे बरंय की! एकीकडे बहिणीच्या संरक्षणाच्या नावाखाली आपला नाइलाज आहे, असं म्हणून तिला घरात बसवायचं आणि त्याच वेळी आपण मात्र रस्त्यावर जाऊन दुसऱ्यांच्या बहिणींना असुरक्षित वाटेल असं वर्तन करायचं.''

''मुलांच्या ह्या मवालीगिरीमुळेच कित्येक मुलींची शिक्षणं बंद होत असतात.''

त्यानंतर ह्या विषयावर चर्चा होऊ लागली की, हे मवालीगिरीचं वातावरण बदललं जाऊ शकत नाही का?

शकीलाने थोडंफार सहन करायला हवं होतं. तिने थप्पड मारून स्वत:साठी संकट निर्माण केलं. त्यावर कुणीतरी म्हणालं, ''एवढे दिवस सहन करत आलो म्हणून तर मवालीपणाचं वातावरण वाढू लागलंय. पण एका व्यक्तीच्या विरोधामुळे साऱ्या समाजाची विचारसरणी बदलेल काय? स्वत:ला बदलावं असं लोकांना वाटत नाही का?'' पण आजकाल स्त्रियांचे अनेक गट बदल करण्यासाठी झटू लागले आहेत.

माझ्या आई–वडिलांची काळजी कोण घेईल?



माझा जन्म एका गरीब कुटुंबात झाला. आई–वडील भूमिहीन शेतमजूर आहेत. आम्ही चार भावंडं आहोत. मोठ्या दोन बहिणींची लग्नं त्या तेरा–चौदा वर्षांच्या असतानाच लावून दिली गेली. भाऊ माझ्यापेक्षा मोठा आहे. तो सातवीत असतानाच त्याला संधिवाताचा आजार जडला. आई–वडिलांच्या साऱ्या आशा–आकांक्षांचा जणू चक्काचूर झाला. माझ्या भावाला शिक्षणसुद्धा सोडावं लागलं. तो दीर्घ काळ आजारीच असतो. मध्ये–मध्ये जेव्हा तो बरा असतो, तेव्हा काहीतरी काम करायचा प्रयत्न करतो; परंतु पुन्हा आजारी पडतो. हळूहळू आई–वडिलांच्या आशा–आकांक्षा माझ्यावर केंद्रित होऊ लागल्या. मी अभ्यासात चांगली होते. आठवीनंतर त्यांनी ठरवलं होतं की, माझं लग्न लावून द्यायचं. परंतु आमच्या शाळेतील एका शिक्षक जोडप्यानं माझ्या आई–वडिलांना खूप समजावलं, आर्थिक मदतही देऊ केली आणि माझा दाखला शहरातील शाळेत दाखल करून घेतला. मी तिथे वसतिगृहात राहून बारावी पूर्ण केली. माझं भाग्य हे की, जवळच्याच एका गावातल्या प्राथमिक शाळेत शिक्षिका म्हणून मला नोकरी लागली. तिथे जाण्यासाठी मी सायकल चालवायलासुद्धा शिकले. तसं तर काय, गावात मुलींच्या सायकल चालवण्यावरसुद्धा बंधनं असतात. आता माझ्यावर लग्न करण्यासाठी दबाव वाढू लागला आहे. पण माझी एक अट आहे. जो माझ्या आई–वडिलांची काळजी घ्यायला तयार होईल, अशाच माणसाशी मी लग्न करीन.

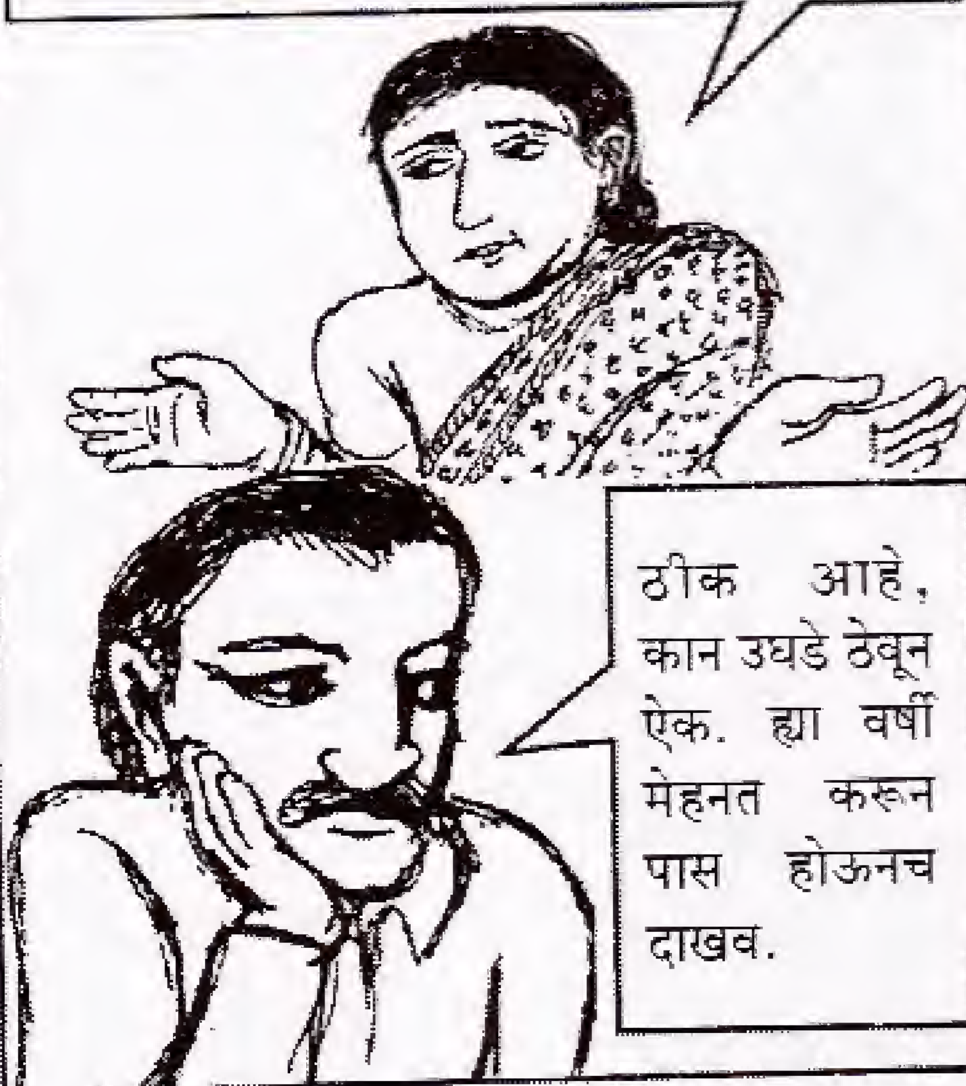
ही कहाणी ऐकल्यावर चर्चा होऊ लागली की, मुलीच्या आई–वडिलांची काळजी घ्यायला तयार होणारा आणि त्यासाठी आर्थिक मदत करणारा मुलगा कुठून मिळणार? परंतु त्याच वेळी असंसुद्धा वाटतं की, मुलगी योग्यच बोलते आहे की, तिच्या नोकरीचा फायदा तिच्या कुटुंबाला थोडातरी मिळायला हवा, ज्यांनी एवढे कष्ट केल्यामुळे तिला लिहिणं–वाचणं नि अभ्यास करणं शक्य झालं होतं.

– कुणाचं म्हणणं असं पडलं की, ह्या मुलीने आपल्या कमाईतला थोडा हिस्सा आपल्या आई–वडिलांना देऊ केला आणि ते एखाद्या मुलानं मान्य केलं, तर कदाचित तो मुलगा तिच्याशी लग्न करायला तयार होईल.

– बरं, तो मुलगा तयार झाला तरी त्याचे आई–बाप या गोष्टीला तयार होणार नाहीत, कारण मुलीच्या कमाईवर तिच्या नवऱ्याच्या कुटुंबाचा हक्क असतो, असा प्रघात आहे.

– मग ही सामाजिक प्रथा पूर्णपणे बदलल्याशिवाय नवं पाऊल उचलता येणारच नाही का? मुलगी आई–वडिलांचा आधार बनूच शकत नाही का? की हे काम फक्त मुलांचंच आहे?





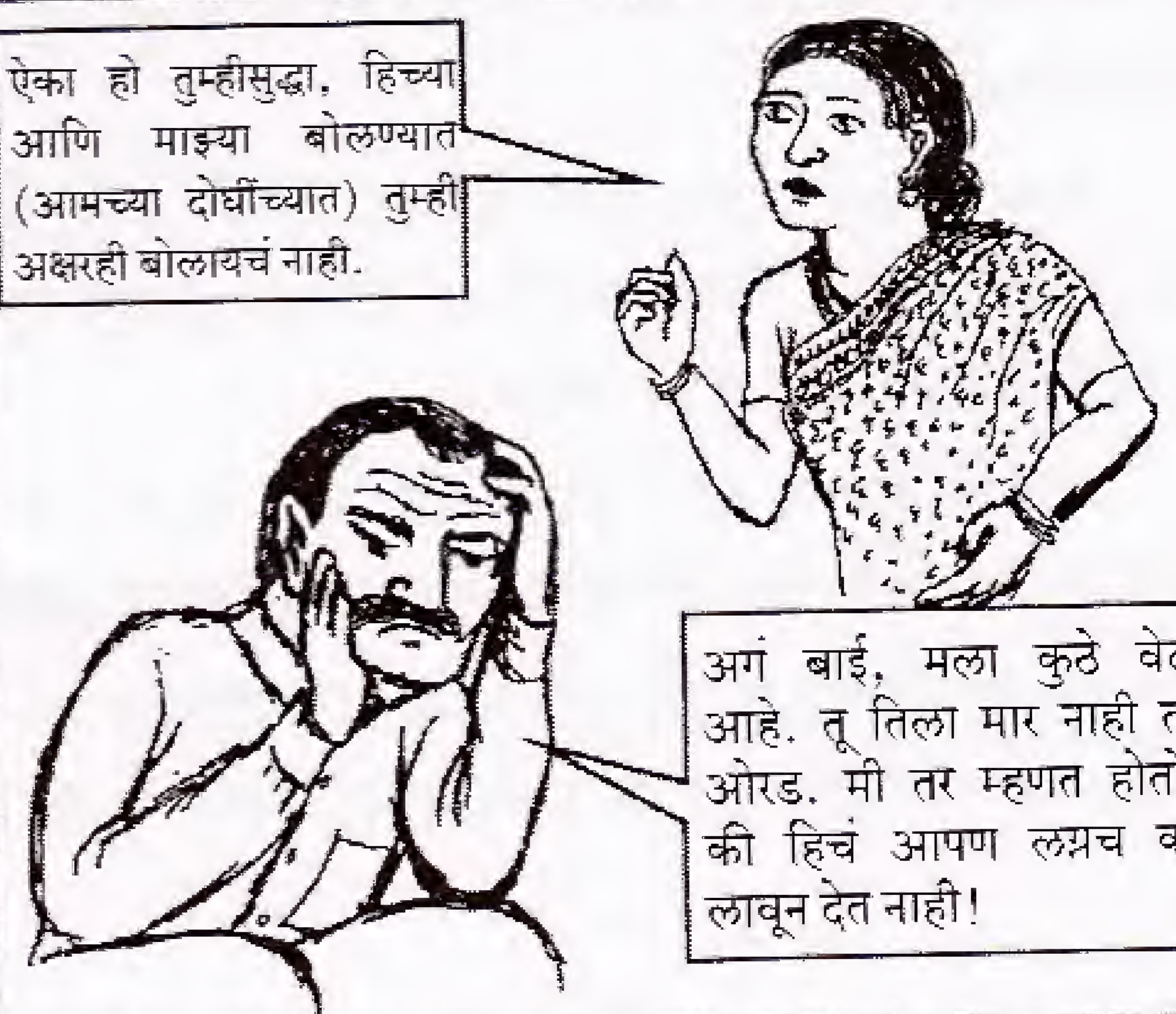
मला शिकवण्याची त्यांची इच्छाच नाही का?

माझं लग्न वयाच्या सतराव्या वर्षीच झालं होतं. माझे पती अकाउंटंट होते. ते रोज सकाळी आठ वाजता कामावर जायला निघत आणि संध्याकाळी सहा-सात वाजेतो परत येत. घरचं सगळं काम सकाळी अकरा वाजेपर्यंत आटोपत असे. त्यानंतर दिवसभर काहीच काम नसे. त्यामुळे ते रिकामपण माझ्या अंगावर येऊ लागलं. मी पुढे शिकण्याची इच्छा व्यक्त केली, तेव्हा ह्यांनी मला मनाई केली. मला खूप वाईट वाटलं; परंतु मी काही बोलू शकले नाही. त्यानंतर काही दिवसांनी मी एका खासगी शाळेत नोकरी करायचं ठरवलं आणि तिथं जाऊन बोलूनसुद्धा आले. परंतु ह्यांनी मला पुन्हा नकार दिला. तेव्हाही मी खूप नाराज झाले; परंतु माझी नाराजी ह्यांनी हसण्यावारी नेली.

आता लग्नाला तीन वर्षं झाली आहेत. आतापर्यंत माझं बी.ए.सुद्धा पूर्ण झालं असतं. मला त्यांचा आणि स्वत:चासुद्धा खूप राग येतो. मला सतत प्रश्न छळतात व त्यावर जाणवणारी उत्तरं अशी असतात :

- त्यांना इच्छा नाही का मला शिकवण्याची?
- त्यांना तुला नोकरी करू द्यायची नाही म्हणून तुला शिकवायची इच्छा नाही.
- तू नोकरी केलीस तर घर कोण सांभाळेल?
- पण इतर बायका दोन्ही सांभाळत नाहीत का?
- त्या ह्या गोष्टीला मजबुरी समजतात. केवळ कुटुंबाची काळजी वाहणं एवढंच आयुष्य नसतं. पण हे समजून घ्यायला कुणी तयारच नसतं.
- स्वत:च्या इच्छेनं काही करायचं म्हटलं तर संधी कुठं मिळते? नोकरीसुद्धा नवऱ्याच्या आणि त्यांच्या घरच्या लोकांच्या इच्छेवरच तर अवलंबून असते.





माझ्या आयुष्यावर हक्क कुणाचा ?

मी तालुक्याच्या गावात राहते. आम्ही पाच भावंडं आहोत. थोरल्या बहिणीचं लग्न चौदाव्या-पंधराव्या वर्षीच करून दिलं होतं. तिच्या नवऱ्याचं वय पस्तीस वर्षं होतं. दुसऱ्या नातेवाइकांचं म्हणणं होतं की, तो एकुलता एक आहे, मुलगी राज्य करेल त्या संसारात.

मला पाचवीपर्यंतच शिकू दिलं. पुढे शिकू दिलं नाही, कारण मला माझ्या धाकट्या भावंडांना सांभाळावं लागत होतं. त्याच सुमारास आमच्या घराचं बांधकामही चाललं होतं, त्यामुळे मला पाथरवटांसाठी जेवणही बनवावं लागत होतं. मग मी विचार केला की, आपण शिवणकाम शिकू या. परंतु माझे वडील आणि लहान भाऊ यांनी मला तेही शिकायला जाऊ दिलं नाही. त्यांचं म्हणणं होतं, ''काही भलतंसलतं झालं तर आम्हाला तोंड दाखवायला जागा राहणार नाही. तुझं लग्न करून देतो, मग तुला काय करायचं ते कर.''



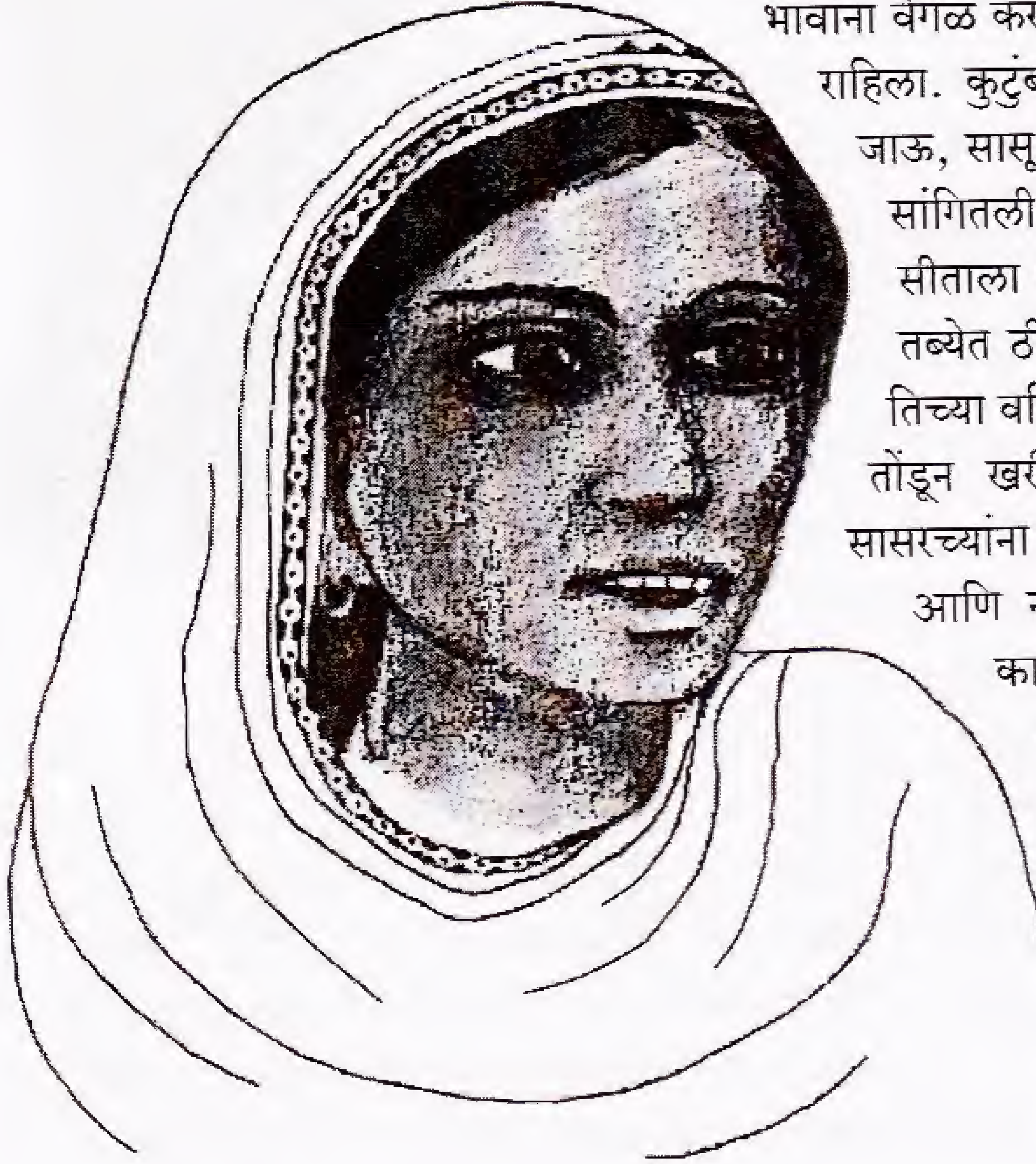
मग मला मुलांकडची माणसं बघायला येऊ लागली. परंतु मी कितवीपर्यंत शिकले आणि मला काय-काय येतं हे विचारून सगळे जण निघून जात. प्रत्येक ठिकाणी हायर सेकंडरी शिकलेली मुलगीच हवी, अशी मुलांची मागणी असायची. माझ्या वडिलांना दम्याचा विकार होता, त्यामुळे सरतेशेवटी हताश होऊन त्यांनी माझा विवाह माझ्यापेक्षा वयाने एक वर्ष लहान असलेल्या एका मुलाशी ठरवला.

अशा तऱ्हेने माझं लग्न झालं. मी अनेक सुंदर स्वप्नं पाहिली होती. लग्नानंतर नव्या सुनेचे नऊ दिवस लाड झाले. माझ्या पतींनी आम्हाला खोटंच सांगितलं होतं की, ते हायर सेकंडरी पास आहेत. प्रत्यक्षात ते फक्त आठवी पास होते. नेहमी गुंडगिरीच करत आणि कधीमधी एखाद्या कारखान्यात काम धरत. त्यामुळे माझी सासू मला कित्येक वेळा उपाशीही ठेवत असे. एक-दोन वर्षं मी माहेरी काहीसुद्धा सांगितलं नाही. माहेरच्यांना दुःखी झालेलं मला पाहायचं नव्हतं. परंतु नंतर नवऱ्याने मारझोड आणि संशय घेणं सुरू केलं. जेव्हा खूपच त्रास होऊ लागला, तेव्हा मी ते माझ्या माहेरच्यांना सांगितलं. त्यावर ते म्हणाले, ''आम्ही तर चांगलं घर बघून लग्न करून दिलं होतं. तू माहेरी राहिलीस तर तुझ्या धाकट्या बहिणींची लग्नं होण्यात अडचणी येतील.'' अशा तऱ्हेने मी रात्रंदिवस सासू, नवरा आणि दीर यांनी केलेला छळ सहन करत राहिले. मग मी माझ्या मामाला गळ घातली की, मला निदान सहा महिने तरी तुझ्या घरी राहू दे. मामाने मला आसरा दिला. नंतर पतीला नोकरी लागली तेव्हा मामाने मला सासरी पोहोचवलं. पुढे मी मुलाला जन्म दिल्यामुळे सासरचे खुश झाले. त्यानंतर मला मुलगीसुद्धा झाली. मुलांमुळे पतीने आपल्या सगळ्या वाईट सवयी सोडून दिल्या. आता मी माझ्या मुलीला चांगलं शिक्षण देत आहे. म्हणजे तिलाही माझ्याप्रमाणे सगळ्या संकटांचा सामना करता येईल.

मामाचं सहकार्य किती महत्त्वाचं होतं! माहेरची माणसं दुःखातही पाठीशी उभं राहायला कचरतात. ह्या कहाणीवर अशी चर्चा झाली की, तिला जर पहिली मुलगी झाली असती, तर वातावरण इतक्या लवकर सुधारलं असतं का? एकीचं म्हणणं पडलं की, नवऱ्याने कमावतं असणं आणि कमावतं नसणं ह्या गोष्टीचा सासू-सून आणि पती-पत्नी ह्या नात्यांवर प्रभाव पडतो; परंतु सगळ्यात जास्त झुंज तर मुलीलाच द्यावी लागते.

माझं शरीरसुद्धा माझं नाही.

माझी सीताआत्या खेडेगावात राहत होती. तिला अभ्यासाची खूप आवड होती; परंतु समाजिक दडपणामुळे तिला शाळा सोडावी लागली आणि सोळाव्या वर्षीच तिचं लग्न करून देण्यात आलं. आत्या गावी राहत होती, तर तिचा नवरा शहरात नोकरी करत होता. लग्न झाल्यावर काही दिवस सुखात गेले. परंतु नंतर तिचा थोरला दीर तिच्याशी वावगं वागू लागला. आत्याने ती गोष्ट आपल्या नवऱ्याला सांगितली, पण त्याने ती ऐकून न ऐकल्यासारखी केली. त्याचं म्हणणं असं होतं की, सीताला त्या दोन भावांना वेगळं करायचं आहे. मग काय, सीताला तिचा दीर त्रास देत राहिला. कुटुंबाची बदनामी होऊ नये; म्हणून सीताने ही गोष्ट जाऊ, सासू किंवा आपले आई-वडील यांच्यापैकी कुणालाच सांगितली नाही. शेवटी मानसिक दु:खाने त्रस्त झालेल्या सीताला फीट्स येऊ लागल्या. ती माहेरी गेली की, तिची तब्येत ठीक होत असे. असंच काही काळ चाललं. शेवटी तिच्या वडिलांनी तिला खोदून-खोदून विचारलं आणि तिच्या तोंडून खरी गोष्ट काढून घेतली. मग तिच्या वडिलांनी सासरच्यांना बोलावलं. परंतु थोरल्या दीराने कानांवर हात ठेवले आणि नवऱ्यानेही भावाची बाजू घेतली. सीताचे वडील कामावर जात नव्हते आणि ते अपंगही होते म्हणून तिला त्यांच्यावर ओझं बनून राहायचं नव्हतं. म्हणून ती सासरी परतली आणि वेगळ्या घरात राहू लागली. परंतु मागच्या पानावरून प्रकरण पुढे चालू राहिलं. जेव्हा वडिलांनी पोलीस ठाण्यात तक्रार नोंदवली, तेव्हा बदनामीच्या भीतीने सासरचे लोक तिला सासरी घेऊन गेले. पण त्यांनी तिला अट घातली की, ती माहेरच्या लोकांना पाच वर्षं भेटणार नाही की त्यांच्याशी बोलणार नाही.



- सीताने ही गोष्ट आणखीही कुणाला सांगायला हवी होती.
- तिच्या षंढ पतीने काही केलं नाही, तर दुसरे लोक तिला काय मदत करणार?
- सहन करत राहिली म्हणून तर तिला फीट्स येऊ लागल्या.
- मग थोरल्या दीराचीही हिंमत वाढली.

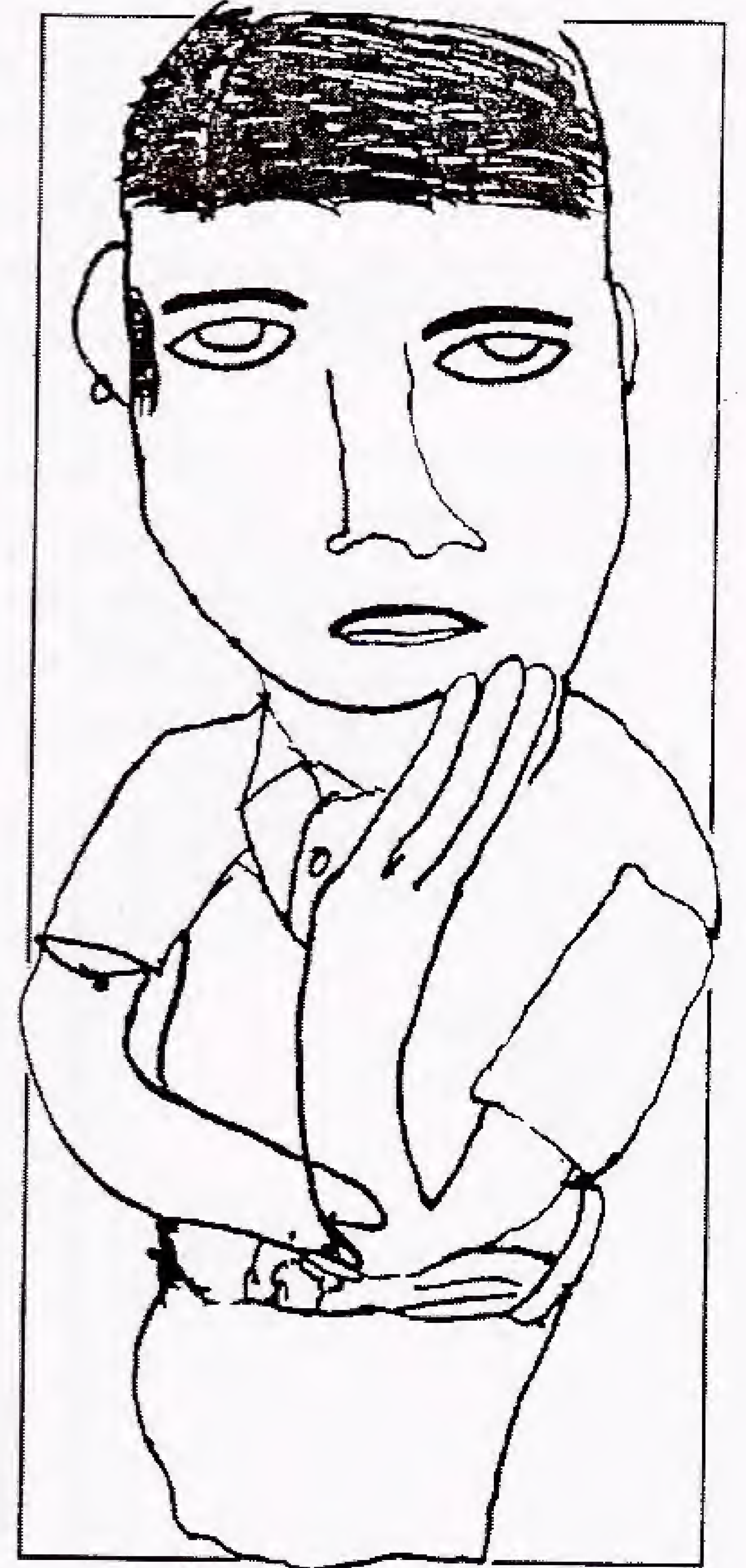
घरी होणाऱ्या छेडछाडीकडे चर्चेचा रोख वळला. एकीनं सांगितलं की, जेव्हा तिच्या बहिणीच्या नवऱ्याने तिचा विनयभंग केला, तेव्हा तिला काय करावं ते उमजेना. बहिणीला सांगितलं तर तिला दु:ख होईल, मग तिने घाबरत-घाबरत आईला त्याबद्दल सांगितलं. कुणी म्हणालं की, मुलीनं काहीही सांगितलं तरी तिलाच सगळे दोष देऊ लागतात - ''बघा, कशाला ही इतकी नट्टापट्टा करून राहते? कशाला तोंड उचकटून हसते?''

लढा पुरुषप्रधान प्रवृत्तीशी आहे

अशा वेगवेगळ्या अनुभवांवर आपण विचार करतो, तेव्हा लक्षात येतं की, आपल्यातील प्रत्येकीला कुठल्या ना कुठल्या रूपात ह्या भेदभावाला तोंड द्यावं लागलं आहे. मुलगे आणि पुरुषांच्या तुलनेने आपण स्त्रिया कमी आणि दुय्यम आहोत असं बिंबवलं जातं. ह्या अनुभवांमुळे आणि जाणिवांमुळे आमचा आत्मसन्मान आणि आमचा आत्मविश्वास यांना ठेच लागते. आमची स्वप्नं, आमच्या इच्छा आणि आमच्या आकांक्षांचे पंख कापून टाकले जातात.

दुर्गा, सीता, शकीला यांच्यासारख्या स्त्रियांचं नशीबच वाईट होतं का? की त्यांचा ज्या पुरुषांशी संबंध आला ते पुरुष दुष्ट होते? मुलाला जास्त महत्त्व देणं, स्त्रिया आणि मुलींवर घरकामाचा बोजा टाकणं, त्यांच्या येण्या-जाण्यावर बंधनं घालणं, घरावर पुरुषांचं नियंत्रण असणं, स्त्रियांना संपत्तीवर अधिकार नसणं, मुलींना शिक्षणाच्या संधीचा अभाव असणं, पत्नीला मारहाण करणं, बलात्कार - ह्या सर्व गोष्टी केवळ दुर्दैवाचे भोग नाहीत, तसंच त्या एखाद-दुसऱ्या दुष्ट पुरुषाच्या कारवायाही नाहीत.

ही एक सामाजिक व्यवस्था आहे, जिच्यात पुरुषांना प्रमुख स्थान दिलं जातं. ह्या व्यवस्थेत पुरुषांना उच्च मानलं जातं आणि सर्व नियंत्रण त्यांच्या हातात असतं. ह्या व्यवस्थेत स्त्रीचं स्थान खालचं असतं, दुर्बल असतं. आणि स्त्रीला कुठलेही अधिकार दिले जात नाहीत. ही व्यवस्था पुरुषप्रधान किंवा पितृसत्ताक व्यवस्था आहे.



स्त्रियांना पुरुषांपेक्षा कमी मानणारे रीतिरिवाज आणि कायदे सगळीकडे असतात. आपली कुटुंबं, सामाजिक बंधनं, धर्म, कायदे, शाळा, शालेय पुस्तकं, प्रसारमाध्यमं, कारखाने आणि कचेऱ्या... सगळीकडे ते असतात.

पुरुषप्रधान समाजात पिता किंवा तत्सम अन्य पुरुष कुटुंबातील सर्व सदस्यांवर, संपत्तीवर आणि आर्थिक साधनांवर नियंत्रण ठेवतो. तोच कुटुंबाचा प्रमुख मानला जातो आणि त्याच्याच नावाने कुटुंबाला ओळखलं जातं. ह्याचा अर्थ असा की, कुळ किंवा वंश हा पुरुषांमुळे चालतो. मालमत्तेवर पुरुषांचा किंवा पुत्रांचा अधिकार असतो.

पुरुष स्त्रीपेक्षा उत्तम आणि उच्च असतो, तो भगवंताचं रूप असतो, स्त्रियांनी पुरुषाच्या नियंत्रणाखाली राहायला पाहिजे, ह्या धारणा ह्या व्यवस्थेशी जोडलेल्या आहेत.

पुरुषप्रधान समाज आपल्यावर काही समज लादतो. ते म्हणजे, मुलं अधिक समजूतदार असतात किंवा मग मुली दुबळ्या असतात, लगेच रडतात, त्यांना बुद्धी कमी असते. मुलगा घराचा मालक आहे, तो बाहेरची कामं करेल, त्याला बायकोला मारण्याचा अधिकार आहे. मुलींनी आज्ञाधारक, सहनशील, त्यागी असलं पाहिजे. घरातली कामं त्यांनी केली पाहिजेत.

हे समज आपण पिढ्यान्‌पिढ्या आत्मसात करत आलो आहोत. त्यांचं दडपण एवढं प्रचंड असतं की, आपण तसेच बनून जातो. सारे धर्मसुद्धा ह्याच गोष्टी शिकवतात. ते पुरुषांना महत्त्व देतात, कारण धर्मसुद्धा पुरुषांनीच बनवले आहेत. धार्मिक कायदेसुद्धा ह्याच विचारसरणीला उत्तेजन देतात, कारण कायदेव्यवस्था पुरुषाला कुटुंबाचा मुख्य, मुलांचा स्वाभाविक संरक्षक/पालक आणि संपत्तीचा मुख्य उत्तराधिकारी मानते.

आपल्या शालेय पुस्तकांत स्त्रियांची किती कमी चित्रं असतात, महान लोकांमध्ये किती स्त्रियांच्या कहाण्या छापलेल्या आपल्याला दिसतात, स्त्रियांना कशा प्रकारच्या भूमिकांमध्ये दाखवलं जातं. सिनेमांपासून ते टेलिव्हिजन, मासिकं, वर्तमानपत्रं, रेडिओ – सगळीकडे स्त्रीची ती घासूनपुसून गुळगुळीत झालेली विकृत छबीच दाखवली जाते.

शब्द आणि चित्रांद्वारे पुरुषाचा उच्च दर्जा आणि स्त्रीचा नीच दर्जा ठसवणारे संदेश सतत दिले जात असतात.

मुलामुलींनी कसं असलं पाहिजे, त्यांनी काय-काय कामं केली पाहिजेत, त्यांचे काय-काय अधिकार असतात, हे सगळं आपल्याला काही जन्मल्यापासून माहीत नसतं. मोठे होता-होता एकमेकांकडून आपण ते शिकतो. हे सर्व आपण लहान मुलंमुली असतानाच एवढ्या सखोलपणे आत्मसात करतो की, पुढे आपण आपल्या मुलांनाही तेच शिकवतो. मुलाला स्वातंत्र्य, तर मुलीला बंधनं; मुलाला अधिकार, तर मुलीला कर्तव्य; मुलाने रुबाब करायचा, तर मुलीने दबून वागायचं... आपण स्त्रियाही ह्याच समाजाचा एक भाग आहोत; म्हणून आपण दुसऱ्या स्त्रियांकडे पुरुषप्रधान नजरेने पाहतो आणि तशीच वर्तणूक ठेवतो. जर ह्या व्यवस्थेवर प्रश्न निर्माण केले गेले, तर आम्ही गप्पच बसणं पसंत करतो, कारण आम्ही पुरुषांवर आर्थिकदृष्ट्या अवलंबून असतो.



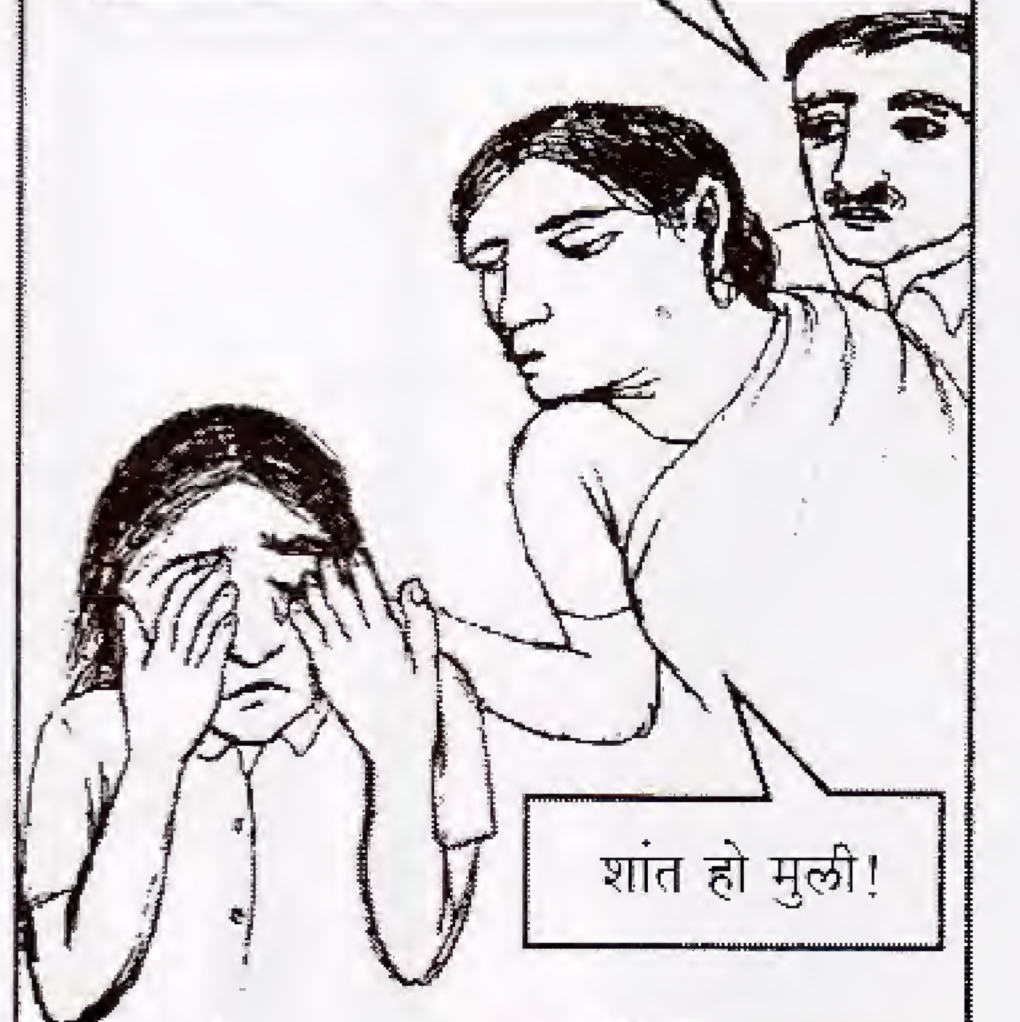
परंतु आपण मुलींनी ही व्यवस्था समजून घेण्याची गरज आहे, कारण आपल्याला पिंजऱ्यातील मैना बनून राहायचं नाहीये. आपल्याला कशा प्रकारची समाजव्यवस्था हवी आहे, त्यावर आम्हा मुलामुलींना एकत्र मिळूनच विचार करायचा आहे.

आम्हाला असा समाज आणि असं कुटुंब नकोय का?

- जिथे सगळ्यांना समान अधिकार असतील, सगळ्यांना समान सुविधा असतील, पुढे जाण्याची संधी असेल, जिथे न्याय असेल.
- जिथे लिंग, वर्ग आणि जातींवर आधारलेले अधिकार आणि सुविधा नसतील.
- कुटुंब असं असेल, जिथे स्त्री-पुरुष, मुलं-मुली सर्वांना सारखाच सन्मान आणि प्रेम मिळेल, जिथे काम आणि जबाबदाऱ्या लोकांच्या आवडी-निवडींवर आणि क्षमतांवर आधारित असतील, ते पुरुष आहेत का स्त्री आहेत यावर नव्हेत!
- कुटुंबातील सर्व जण आपला अहंकार, स्वार्थ, हिंसात्मक प्रवृत्ती यांच्यापासून स्वत:ची सुटका करून घेण्याचा प्रयत्न करतील.
- प्रेम, त्याग, सेवा ही सर्वांच्याच वाट्याला येईल. असं होणार नाही की, काही लोक कायमच त्याग करत राहतील, इतरांची काळजी वाहत राहतील आणि काही लोक फक्त हुकूमच सोडतील.
- संपत्तीवर मुलगा आणि मुलगी यांचा समान अधिकार असेल.
- घरच्या कामात आणि मुलांना सांभाळण्यात सगळ्यांचा वाटा असेल.







आपल्या नवजात कन्येला उद्देशून एका पित्याने लिहिलेलं पत्र हुतात्मा बलदेवसिंह मान

२५ सप्टेंबर, १९८६ च्या रात्री बलदेव सिंह मान हे त्यांचं गाव चिन्ना बग्गा (जिल्हा अमृतसर) इथे जात होते, तेव्हा दहशतवाद्यांनी त्यांची हत्या केली.

हे मार्मिक पत्र त्यांनी एकच आठवड्यापूर्वी जन्मलेल्या त्यांच्या लेकीला लिहिलं होतं.

'मी तुझं स्वागत करतो,' माझ्या लाडक्या लेकी! तुझ्या जन्माची वार्ता तुझ्या आजीने मला १८ तारखेला (सप्टेंबर, १९८६) कळवली. तुझ्या जागी मुलगा जन्माला आला असता, तर जेवढ्या आनंदाने तुझ्या आजीने मला बातमी कळवली असती, तेवढा उत्साह तिच्या बोलण्यात नव्हता. कारण तू मुलगी आहेस, त्यामुळे तुझ्या आगमनामुळे घरात कुणाला फारसा आनंद झाला नाही. तुझ्या काकीने तर शोकसंतापयुक्त स्वराने म्हटलं, 'हो का! मुलगी झाली होय?' जणू काही असं वागून नियतीने माझ्यावर खूप मोठा अन्यायच केला असावा. अशा वातावरणात तुझ्या आगमनाबद्दल मला काय वाटतं हे लोक विचारत आहेत. तुझे काका तर ह्या विषयावर माझ्याशी काही बोललेसुद्धा नाहीत. कदाचित ह्या विषयावर काही न बोलणंच बरं, असं त्यांना वाटत असेल. माझ्या काही कॉम्रेड मित्रांना ह्या विषयावरची माझी मतं ठाऊक आहेत किंवा आपण असं म्हणू शकतो की, त्यांची मतंही माझ्या मतांसारखीच आहेत. ते माझे मित्र तुझ्या जन्माबद्दल माझं अभिनंदन करतील आणि त्या आनंदाप्रीत्यर्थ माझ्याकडे पार्टीही मागतील. तुझ्या आजीला, म्हणजे माझ्या आईला तर तुझ्या आजोळकडून आलेल्या अभिनंदनपर पत्रांचंही आश्चर्य वाटलं. अगदी हैराण झालेल्या सुरात तिने मला विचारलं की, 'मुलगी झाली तर कसलं अभिनंदन करायचं?' तिच्या मुलाचा वंश वाढला नाही, तो उलट घटला म्हणून तिला दुःखच वाटत आहे. जर तिच्या मुलाच्या घरी मुलगा जन्मला असता तरच त्याचा वंश वाढला असता.

माझ्या मुली, मला हे माहीत आहे की, सध्याच्या सामाजिक व्यवस्थेत मुलगी म्हणजे ओझं मानली जाते, चुकता करायचा कर्जभार समजली जाते. परंतु तरीही मला ह्या सगळ्या गोष्टींचा अजिबात त्रास झालेला नाही. मी ह्या विषयावर खूप वाचलं आहे, ऐकलं आहे आणि आज मी स्वतः त्या अनुभवातून जातो आहे. कदाचित तुझ्या आजीच्या नजरेत मी कामधंदा नसलेला एक बेकार माणूस आहे, काहीच कामाचा नाही. म्हणूनही मला मुलगी झाल्याचं दुःख तिला अधिक झालं असावं. म्हणून अगं बाळे, तू कुठल्यातरी कमावत्या आणि कामावर जाणाऱ्या पित्याची कन्या व्हायला हवं होतंस.



समाजाचा हा व्यवहार तर शतकानुशतकांपासून चालत आला आहे. स्त्रीच्या गुलामगिरीची ही प्रथासुद्धा जमीनदारी आणि भांडवलशाही व्यवस्थेचंच अपत्य आहे.

पोरी, हा तुझा बाप बिनकामाचाही नाही आणि बेकारही नाही. ज्या समाजात तुझा जन्म ही एक आनंदवार्ता मानली न जाता एक दुःखवार्ता मानली जाते, तो समाज बदलण्याची लढाई तो लढतो आहे. कित्येक प्रगतिशील विचारांचे लोक समाजाच्या दृष्टीने मार्गदर्शकाच्या आणि नायकाच्या रूपात सामोरे येतात; परंतु तेच लोक प्रत्यक्ष व्यावहारिक जीवनात मात्र आपल्या मुलींशी घोर प्रतिगामी लोकांसारखंच वर्तन करतात, ह्यात काहीच शंका नाही. परंतु मी मात्र 'बोले तैसा चाले' ह्याच पद्धतीने आपलं जीवन जगण्याचा पण केला आहे.

गुणी बाळे, माझ्या जीवनाचं उद्दिष्ट आणि माझ्या हातून लढली जाणारी लढाई काय आहे हे तुला खूपच उशिरा, म्हणजे तू मोठी होशील तेव्हाच समजणार आहे. तुझ्या आईला अजूनपर्यंतही मी समजावू शकलेलो नाही, की माझ्या जीवनातला जो वेळ त्या सर्वांच्या दृष्टीने वाया चालला आहे, तो प्रत्यक्षात केवढ्या महान ध्येयासाठी लावला जातो आहे. मी अशा एका समाजरचनेसाठी लढतो आहे, ज्या रचनेत मानवाच्या गळ्यात पडलेल्या गुलामगिरीच्या शृंखला तुटून चक्काचूर होतील. पायाखाली तुडवल्या गेलेल्या लोकांना ह्या धरतीवर सुख मिळेल. भुकेने मरणारी बालकं, शरीरविक्रय करून पोट भरणाऱ्या स्त्रिया, रक्त विकून भाकरी खाणारे मजूर, कर्जाच्या बोज्याखाली भरडले जाणारे शेतकरी – ह्या सर्वांच्या मुक्तीसाठी एक लढाई लढली जाते आहे आणि तुझा पिता त्या लढाईमध्ये आपलं विनम्र योगदान देतो आहे.

ज्या समयी तू जन्म घेतला आहेस, त्या समयी पंजाबच्या भूमीच्या जातीयवादापायी वाटण्या झाल्या आहेत. काही लोक डोक्यावर केस ठेवत नाहीत; म्हणून त्यांना ठार मारलं जात आहे. आणि काही लोक डोक्यावर केस राखतात म्हणून त्यांना जिवंत जाळलं जात आहे. धर्माच्या नावावर माणुसकीचा खून होतो आहे. लोकांमध्ये फूट पाडून त्यांना रक्ताची होळी खेळण्यात अडकवणारे हे सैतान स्वतः दूर बसून हसत आहेत. माझ्या बाळे, ज्या वेळी तू जन्म घेतला आहेस, त्या वेळी तुझा पिता ह्या काळ्याकुट्ट शक्तींविरुद्धच्या संघर्षामध्ये गुंतलेला आहे. ह्या काळ्याकुट्ट शक्ती ह्या धरतीवरचा प्रकाश दडवू इच्छित आहेत. प्रकाश देणाऱ्या सूर्यांना संपवून टाकायचं हेच त्यांचं कारस्थान आहे. माझ्या मुली, ह्या कारस्थानांविरुद्ध संघर्ष करणं, हौतात्म्य पत्करणं अत्यंत आवश्यक आहे. प्रकाशाच्या शोधात फिरत असताना त्यांच्या हातून मला हौतात्म्य येणारच नाही, हे मी छातीठोकपणे सांगू शकत नाही. काहीही झालं तरी माझ्या मुली, तुला जन्मभर आपल्या पित्याचा अभिमानच वाटेल, कारण तू अशा एका पित्याची कन्या असशील, ज्याने तुफानाविरुद्ध लढाई लढली होती. कदाचित आयुष्यात मी तुला सुखसोयी देऊ शकणार नाही किंवा ज्या जबाबदाऱ्या बापाने आपल्या मुलांप्रती निभावल्या पाहिजेत त्या जबाबदाऱ्याही मला कदाचित पूर्ण करता येणार नाहीत; परंतु माझ्या विचारांचा वारसा तुझ्यासाठी सर्वांत अनमोल असेल. तू अशा एका दिव्याची ज्योत आहेस, जिला आपला प्रकाश सर्वांना वाटायचा आहे. जे सैतान माणुसकीसाठी झोपड्या जाळण्याची कारस्थानं करतात, अशा सैतानांकडून तुझी दिशाभूल होणार नाही ह्याची काळजी घे पोरी.

युद्ध... माझ्या लोकांचं हे युद्ध जिंकलं जायलाच हवं. या वेळी माझे लोक ज्या कृष्णप्रहरांतून जात आहेत, ते कृष्णप्रहर कदाचित तुझ्या नशिबात नसतील. बलिदानांची बीजं पेरून आम्ही ह्या ठिकाणी अशा एका सुंदर बगिचाची रचना करू, जिथे तुम्ही स्वातंत्र्याचा वारा मोकळेपणी पिऊ शकाल. आम्ही ही लढाई जरी जिंकू शकलो नाही, तरी हे माझ्या लाडक्या कन्ये, तू त्या लढत्या काफिल्याची नायिका बनण्याचा प्रयत्न जरूर कर. मी अशी इच्छा कधीच करणार नाही की, तू शीख, हिंदू किंवा मुसलमान बनावंस. ह्या सगळ्याच्या वर येऊन माणूस बनण्याचा प्रयत्न मात्र नक्की कर. ह्या वाटण्यांमध्ये तुझ्यातील माणुसकीचीही वाटणी होत नाही हे मात्र नीट बघ.

माझ्या प्रिय मुली, ह्या काही शब्दांच्या माध्यमातून तुझ्या जन्माच्या वेळेस मी तुला हा संदेश पाठवत आहे. तू ह्या संदेशाचा स्वीकार करशील आणि त्याप्रमाणे वागशील अशी मला आशा वाटते. हे शब्द म्हणजे तुझ्या जीवनाचा पाया आहेत, त्या पायावर आपल्या जीवनातील स्वप्नांची उभारणी कर.

– तुझा पिता

संदर्भ पुस्तकं

हिंदी :

१. शरीर की जानकारी, काली फॉर विमेन, नई दिल्ली, १९८९.
२. बिटिया बड़ी हो गई, सूत्र, जगजीत नगर, हिमाचल प्रदेश.
३. कोख, सूत्र, जगजीत नगर, हिमाचल प्रदेश.
४. किशोरी बालिका, डॉ. अमला रामाराव, बिहाई, नई दिल्ली.
५. अनीमिया किट, चेतना, अहमदाबाद, गुजरात.
६. विकल्प के सवाल - घरेलू व आयुर्वेदिक उपचार, वैद्य भाग्यवंती वर्मा, म.प्र. महिला मंच, देवास, १९९२.
७. अभिनव स्त्रीरोग विज्ञान, डॉ. अयोध्याप्रसाद अंचल, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, उ.प्र., १९९१.
८. पितृसत्ता क्या है?, कमला भसीन, जागोरी, नई दिल्ली, १९९४.
९. सबला - क्या यह सच है कि औरत औरत की दुश्मन हैं? है तो क्यों? अगस्त-सितंबर १९९१.
१०. सहेली (१९८१-१९९५ की रिपोर्ट).
११. सामाजिक अध्ययन, कक्षा-८ (प्रायोगिक संस्करण), एकलव्य ग्रुप, मध्य प्रदेश पाठ्यपुस्तक निगम, भोपाल, १९९६.

मराठी :

१. भारतवैद्य - डॉ. श्याम अष्टेकर, डॉ. रत्ना अष्टेकर, दिंडोरी, नाशिक, महाराष्ट्र.
२. हे मला माहीत हवं, विज्ञान संगठन, पुणे, महाराष्ट्र.
३. आधुनिक बटवा, विज्ञान संगठन, पुणे, महाराष्ट्र, १९९४.
४. स्त्री आरोग्य, विज्ञान संगठन, पुणे, महाराष्ट्र, १९९३.
५. एक 'शापा'ची जन्मकथा, अरुणा देशपांडे, लोकवाङ्मय गृह, भूपेश गुप्ता भवन, ८५, सयानी रोड, प्रभादेवी, मुंबई - ४०००२४, १९९४.

गुजराती :

१. स्त्रीओना दर्दो- वैद्य प्रगजी मोहनजी राठोड़, संस्कार साहित्य मंदिर, भावनगर, गुजरात, १९६८.

इंग्रजी :

1. Natural Healing in Gynaecology, Rina Nissim, Pandora Press, New Yord and London, 19686.
2. Biology of Adolescence, Herant Katchadourian, W. H. Freeman & Company, San Francisco, 1977.
3. My Body is Mine, Sabala & Kranti, Bombay, 1995.
4. Women and Health, Lok Swasthya Parampara Samvardhan Samiti, Coimbatore, 1994.
5. Black's Medical Dictionary, Willam A. R. Thompson, A & C Black, London, 1984.
6. Gynaecology, V. A. Zagrebisa and A. M. Tonhinov, Mir Publishers, Moscow, 1989.
7. Gynaecology Illustrated, AD.T. Govan, C. Hodge and R. Callander, Longmen, Edinburg, 1985.
8. How to Stay Out of the Gynaecologist's Office, Federation of Feminist Women Health Centre, USA.
9. Homeopathic Home Remedies & First Aid Kit, Dr. K. S. Srinivasan, Plot No. 1253, 66th Street, Korattur, Madras - 600080, 1984.
10. Iron Deficiency Anaemia, E. N. Maeyer, WHO, Geneva, 1989.
11. You and Your Health, Teacher's Edition, Julius B. Richmond et. al., Scott, Foresman & Company, Illunois, USA, 1977.
12. You and Your Food, K. T. Achaya, National Book Trust, New Delhi, 1974.
13. Banned and bannable drugs - Health action series 2 - Voluntary Health Association of India, 40 Institutional Area, New Delhi 110016, 1989.
14. My Body my Self - Lyndra Madaras and Area Madaras, New Market Place, 18, East 48 Stree,t New York, N. Y. 1017, 1993.

आपल्याला हे पुस्तक कसं वाटलं? आपले विचार आम्हाला जरूर कळवावेत, जेणेकरून आम्ही या पुस्तकात आवश्यक त्या सुधारणा करू.

शब्दसूची

ओला किंवा अनुर्वर श्वेतप्रदर : ग्रीवेत निर्माण होणारा असा दाट पांढरा स्राव, ज्यातून जाऊन शुक्रजंतू गर्भाशयात प्रवेश करू शकत नाहीत आणि योनीतच नष्ट होतात.

संप्रेरकं (हार्मोन्स) : अंत:स्रावी ग्रंथींमधून स्रवणारे रस, जे रक्ताद्वारे वेगवेगळ्या अवयवांपर्यंत पोहोचून त्यांच्याकडून काही विशेष कार्यं करवून घेतात.

वृषणे : ह्या पिशवीत पुरुषांचे शुक्रजंतू आणि पुरुषी संप्रेरकं तयार होतात.

स्त्रीबीजवाहिन्या : गर्भाशयाच्या डाव्या–उजव्या बाजूंनी बाहेर पडणाऱ्या नलिका. ह्या नलिकांतून स्त्रीबीज गर्भाशयात प्रवेश करतं.

स्त्रीबीज : स्त्रियांच्या बीजकोशात स्त्रीबीजं असतात.

बीजकोश : ह्यामध्ये अंत:स्रावी ग्रंथी असतात, ज्या इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन नावाची संप्रेरकं तयार करतात, तसंच त्यात स्त्रीबीजंही असतात.

स्त्रीबीजोत्सर्जन : परिपक्व स्त्रीबीज फुटून बीजकोशातून स्त्रीबीजवाहिनीत प्रवेश करतं.

इस्ट्रोजेन : स्त्रीबीजकोशातून स्रवलेलं संप्रेरक, जे गर्भाशयाचं आतलं अस्तर जाड बनवतं आणि ग्रीवेतून बाहेर पडणाऱ्या श्वेतप्रदराला चिकचिकीत बनवतं.

अॅड्रीनल ग्रंथी : शरीरात मूत्राशयाच्या वरच्या भागात असलेली ही अंत:स्रावी ग्रंथी शरीराला तणाव आणि धोक्याच्या परिस्थितीचा सामना देण्यास तयार करते.

एफ.एस.एच. : फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हार्मोन : पीयूष ग्रंथीतून स्रवणारं संप्रेरक, जे स्त्रीबीजकोशातील स्त्रीबीजाला परिपक्व होण्याची आज्ञा देतं.

ऊती – टिश्यू : पेशींचा असा समूह, ज्यांची संरचना आणि कार्य एकसारखं असतं.

किंचित सुकलेला किंवा उर्वर श्वेतप्रदर : स्त्रीबीजाच्या उत्सर्जनाच्या वेळेस ग्रीवेत निर्माण झालेला चिकट, लवचीक आणि पारदर्शक श्वेतप्रदर. ह्यामध्ये शुक्रजंतू बराच काळ जिवंत राहतात.

कुपोषण : मालन्युट्रिशन : कित्येक लोकांना त्यांच्या शारीरिक गरजेनुसार पोटभर व सकस अन्न मिळत नाही. पुरेसं अन्न न मिळाल्यामुळे त्याचे त्यांच्या शरीरावर खूप दुष्परिणाम होतात. कुपोषणाचा लहान मुलं, वयात येणाऱ्या मुली आणि प्रौढ स्त्रियांवर अधिक परिणाम होतो.

पेशी : शरीराचा सगळ्यात छोटासा भाग किंवा हिस्सा.

रक्त कमी होणं : अॅनिमिया : रक्तात पुरेशा प्रमाणात हिमोग्लोबिन न बनणं.

गर्भधारणा : कन्सेप्शन : गर्भाशयाच्या आतील अस्तरावर गर्भाचं रुजणं.

गर्भाशय : युटेरस : मांसपेशींनी बनलेली एक मजबूत पिशवी. ही गर्भाला सुरक्षित ठेवते.

गर्भाशयाचे आतील अस्तर : एण्डोमेट्रियम : गर्भाशयाच्या आत एक मऊ अस्तर असतं. त्यावर गर्भ रुजतो. किशोरावस्थेचं आगमन झालं की, हे अस्तर नियमित काळानं तयार होतं आणि मासिक पाळीसोबत झडतं.

ग्रीवा : सर्व्हिक्स– गर्भाशयमुख– हे एका बाजूने गर्भाशयाला जोडलेलं असतं, तर दुसऱ्या बाजूने योनीला जोडलेलं असतं.

थायरॉईड ग्रंथी : मानेत असलेली ही अंत:स्रावी ग्रंथी शरीरातील कित्येक प्रकारची कामं करते. थायरॉईड ग्रंथीतून स्रवणारी संप्रेरकं पुरेशी नसतील, तर त्याचा परिणाम गर्भाच्या विकासावर होऊ शकतो.

फलन : स्त्रीबीज आणि शुक्रजंतूंचं मीलन होऊन एका नव्या जीवाच्या निर्मितीची सुरुवात.

प्रोजेस्टेरॉन : स्त्रीबीजकोशातून स्रवणारं संप्रेरक. हे ग्रीवेतून स्रवणाऱ्या श्वेतप्रदराला दाट बनवतं आणि असा एक पदार्थ तयार करतं, ज्यामुळे गर्भाला पोषण मिळतं.

पीयूष ग्रंथी : पीट्युटरी ग्लँड – मस्तकात असणारी एक अंत:स्रावी ग्रंथी. ह्यातून स्रवणारी अनेक संप्रेरकं वेगवेगळ्या अवयवांना प्रजननासंबंधीची कार्यं करण्याची आज्ञा देतात.

पुटिका : फॉलिकल – ही पेशींनी बनलेली फुग्यासारखी एक पिशवी असते. ह्या पिशवीत स्त्रीबीज असतं.

भ्रूण : गर्भाशयात वाढणारा गर्भ.

भगशिश्न : क्लिटोरिस : स्त्रीच्या बाह्य जननांगावर (बृहद् भगोष्ठांच्या आतील भागात) असणारा एक अत्यंत संवेदनशील अवयव. हा अवयव उत्तेजित होतो, तेव्हा स्त्रीला लैंगिक समागमात सुख मिळतं.

मासिक पाळी : गर्भाशयाच्या अस्तराचं झडणं. ह्यालाच दूर बसणं, बाहेरची होणं, पाळी येणं, एमसी येणं असंही म्हणतात.

मासिक पाळीचं चक्र : एका मासिक पाळीच्या रक्तस्रावाच्या पहिल्या दिवसापासून ते पुढल्या मासिक पाळीच्या रक्तस्रावाच्या पहिल्या दिवसापर्यंतचा काळ.

योनी : हा अवयव ग्रीवेमार्गे गर्भाशयाशी जोडला गेलेला असतो. ह्यातूनच मासिक पाळीच्या वेळेस रक्त आणि प्रसूतीच्या वेळेस मूल बाहेर येतं.

योनिपटल : योनीच्या प्रवेशद्वारावरचा एक पातळ पडदा, जो योनीला अंशत: झाकतो. हा पडदा कधी कधी आपला आपणच फाटतो.

ल्युटनायझिंग हार्मोन : पीयूष ग्रंथीतून स्रवणारं संप्रेरक, जे स्त्रीबीजकोशातील स्त्रीबीजाला फुटून स्त्रीबीजवाहिनीत जाण्याची आज्ञा देतं.

लिंग : पुरुषांचा लघवीचा मार्ग आणि प्रजननात साहाय्य करणारा अवयव.

वीर्य : शुक्रजंतूंना पोषण देणारा आणि त्यांना पोहून जाण्यास साहाय्य करणारा चिकट द्रव.

शुक्रवाहिन्या : ह्या नलिका शुक्रजंतूंना आणि वीर्याला लिंगापर्यंत पोहोचवतात.

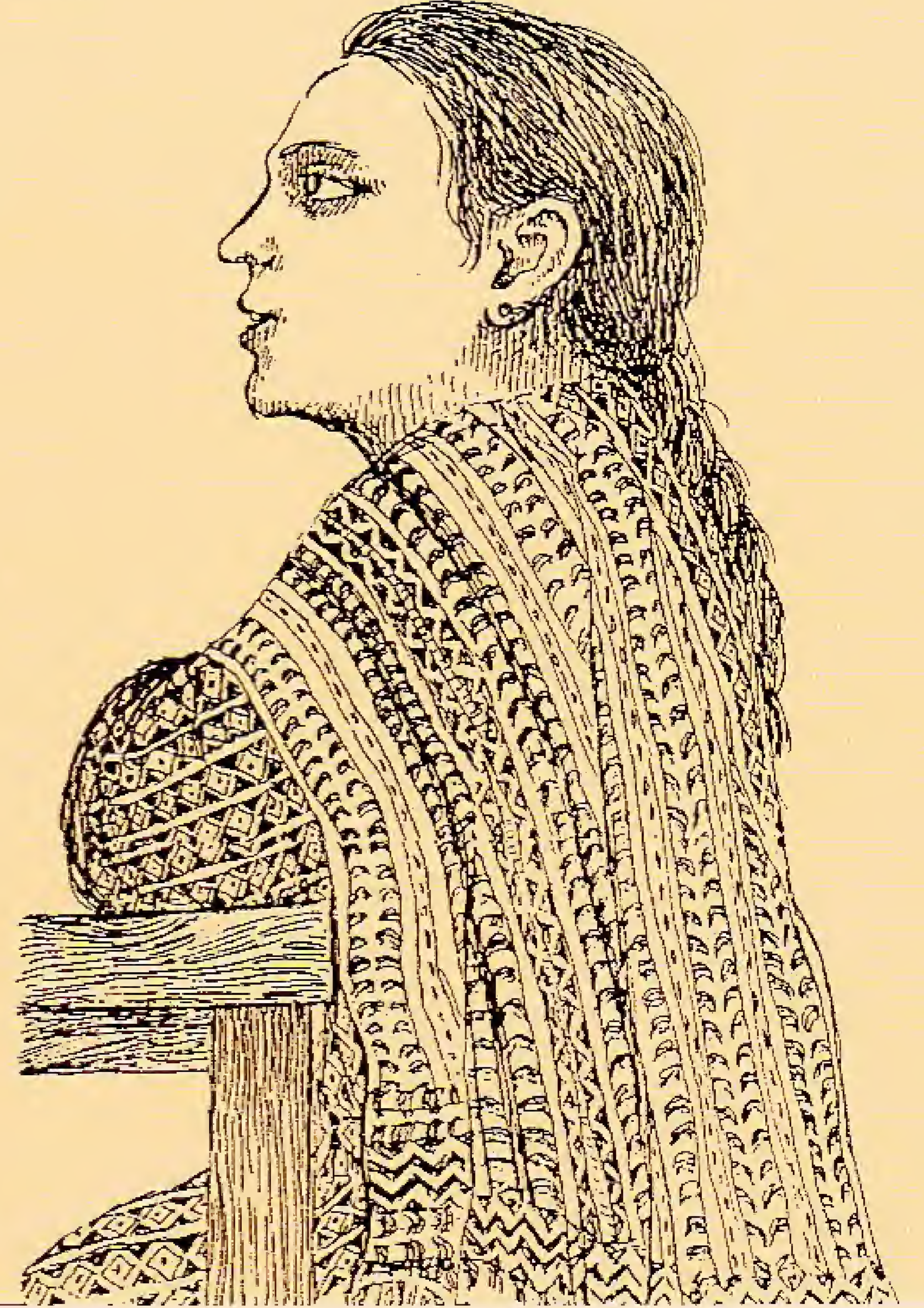
शुक्रजंतू : ही पुरुषबीजं असतात. ती पुरुषांच्या वृषणांमध्ये असतात.

औषधी वनस्पतींची तांत्रिक नावे

मराठी नाव	तांत्रिक नाव	इंग्रजी नाव
कोरफड	Aloe vera / Aloe barbadensis	Aloe
लाजाळू	Mimosa pudica	Touch-me-not
गुडूची	Tinospora cordifolia	Gulancha Tinospora
मेथी	Trigonella foenum-graecum	Fenugreek
पळस	Butea monosperma	Flame of the forest
जास्वंद	Hibiscus rosa-sinensis	Shoe flower
सुंठ	Zingiber officinale	Dried ginger
काळी मिरी	Piper nigrum	Black pepper
पिपळी	Piper longum	Indian long pepper
कडूनिंब	Azadirachta indica	Margosa tree
धणे	Coriandrum sativum	Coriander
जिरे	Cuminum cyminum	Cumin seeds
शतावरी	Asparagus racemosus	Asparagus
आवळा	Emblica officinalis	Indian gooseberry
बडीशेप	Foeniculum vulgare	Fennel seeds
उलटकंबल	Abroma augusta	Devil's cotton
ज्येष्ठमध	Glycyrrhiza glabra	Liquorice
हरितकी	Terminalia chbula	Ink nut
बेहडा	Terminalia bellirica	-
हिंग	Ferula asafoetida	Asafoetida
तीळ	Sesamum indicum	Sesame seeds
भेंडी	Abelmoschus esculentus	Lady's finger
केळे	Musa paradisiaca	Banana, Plantain
चुना	Calcium Hydroxide	Lime
सैंधव मीठ	-	Sodium Chloride Impure
गूळ	-	Jaggery
समुद्रफेस	Ossepiae	Cuttle-fish bone

जा मुली,
तुझी स्वप्नं मोठी होवोत,
भावनेच्या कडेवरून उतरून ती लवकरच पृथ्वीवर चालणं शिकोत,
चंद्र-चांदण्यांसारख्या अप्राप्य वास्तवांसाठी रुसणं-धडपडणं शिकोत,
ती हसतील मोठ्याने किंवा गालातल्या गालात,
ती गातील, प्रत्येक दिव्याचा प्रकाश पाहून हरखून जातील,
आपलं बोटही भाजून घेतील,
तुझी स्वप्नं स्वत:च्या पायांवर उभी राहोत,
जा मुली, तुझी स्वप्नं मोठी होवोत.

मूळ कविता : दुष्यंत कुमार



शारीरिक विकास, मासिक पाळी आणि प्रजोत्पादनाबद्दल नुसती चर्चा करणंसुद्धा जिथे ओंगळ किंवा घाणेरडं मानलं जातं, अशा ठिकाणी ह्या विषयांवर मोकळेपणी चर्चा होतील असं वातावरण निर्माण करणं आवश्यक आहे. त्यामुळे हे पुस्तक लिहिण्याची गरज आम्हाला जाणवली. एकीकडे खूपच कमी शिक्षिका ह्या विषयांवर मुलींशी अनौपचारिक चर्चा करताना दिसतात; तर दुसरीकडे, अभ्यासक्रमात ह्या विषयावरचे धडे असले तरी ते शिकवलेच जात नाहीत, अशी परिस्थिती आहे. आई-वडीलही मुलीला ह्या विषयाची विस्तृत माहिती देऊ शकत नाहीत, कारण एक तर त्यांना स्वत:लाच त्याबद्दल माहिती नसते किंवा त्यांना तिच्याशी बोलायला संकोच वाटत असतो.

समाजातील वेगवेगळ्या समजुतींचा मुलींच्या जीवनावर कसा प्रभाव पडतो, सर्व प्रतिकूल परिस्थितींशी स्त्रिया कशा तऱ्हेने झुंज देत आल्या आहेत, हे ह्या मुली आणि स्त्रियांशी झालेल्या चर्चेत आम्हाला जाणवलं.

पुस्तकात दिलेल्या माहितीमुळे मासिक पाळी आणि तिच्याशी जोडल्या गेलेल्या अंधश्रद्धा ह्यांना समजून घेण्यास मदत होईल, अशी आम्हाला आशा वाटते. ह्या विषयांवर चर्चा आणि विचारांचं आदान-प्रदान होण्याचं वातावरण निर्माण करणं, हेसुद्धा ह्या पुस्तकाचं प्रमुख उद्दिष्ट आहे.



मनोविकास प्रकाशन

